

# Kiks & andet sprødt



## Grissini-stænger \*

¼ pakke gær opløses i  
3 dl vand og  
4-5 spsk olie  
1 spsk sukker og  
1 tsk salt blandes i, hvorefter  
450-500 g groft mel og  
50-100 g sigtemel tilsættes og æltes rigtig godt i. Et skærebræt penslet med rigeligt  
olivenolie - og dejen trilles til blyantstynde pølser på brættet og lægges på to  
bagepapirklædte bageplader.  
Lad stængerne hæve i 20 minutter - gerne under et stykke køkkenfilm.  
Stængerne pensles derefter med  
Vand og drysses med  
Salt, frø eller kerner før de  
bages i 18-20 minutter midt i ovnen ved 200° C. Stængerne afkøles  
derefter på en bagerist, ovnen indstilles på 175° C (gerne varmluftovn  
på 150° C), og stængerne bages yderligere 7-8 minutter. Ovnen slukkes  
nu, og stængerne står i ovnen 25-35 minutter, før de tages ud.

## Kiks og kiksagtige kager - der ikke feder, men smager! \*

2 dl kerner<sup>1</sup>  
1 dl valsede gryn<sup>2</sup>  
1¼ dl mel<sup>3</sup>  
(Evt. 1 spsk. loppefrø)  
½ tsk. bagepulver  
½ tsk. salt og  
A\* blandes godt.  
1 spsk olie røres omhyggeligt i.  
B\* røres omhyggeligt i.  
½ dl hørfrøslim<sup>4</sup>  
eller 1 æg røres omhyggeligt i.  
½-¾ dl vand blandes godt i.  
Dejen rulles nu ud mellem to stykker bagepapir, så den fylder en  
bageplade og er nogenlunde lige tynd overalt.  
Dejen flyttes derefter - i bagepapiret - over på en bageplade, det  
øverste lag bagepapir fjernes, og dejen skæres ud i trekanter eller  
kvadrater med en pizzaskærer. Kiksene  
bages i 12-14 minutter ved 190° C.

### Saltkiks

A=½ tsk. salt. (dryss evt. mere salt på før bagning).

### Kommenskiks

A=½ tsk. salt + ½ tsk. st. kommen. (dryss evt. hele kommen på før bagning)

### Kokoskager

½ dl kerner erstattes med kokosmel

A= ½ tsk. vanillesukker

B= sødemiddel [= 40 g sukker]

### Efterårskager

A= 1 tsk. kanel, ¾ tsk. kardemomme, ¾ tsk. nellike

B= sødemiddel [= 40 g sukker], 1 lille moset banan

### Julekager

A= 1 tsk. ingefær, ¾ tsk. nellike, ½ vanillesukker

B= sødemiddel [= 40 g sukker] – evt. 4-5 fintskårne dadler.

### Ingefærkager

A= 1½ tsk. ingefær, ¾ tsk. kanel, ¾ tsk. kardemomme.

B= sødemiddel [= 40 g sukker]

### Valrhonakager

½ dl kerner erstattes med kokosmel eller hakkede nødder eller mandler

A= ½ tsk. vanillesukker, 1 spsk. Valrhonakakao

B= sødemiddel [= 40 g sukker]

### Chokoladekager

A= ½ tsk. vanillesukker

B= sødemiddel [= 40 g sukker], 20-30 g hakket 80 % chokolade

1. Rug, spelt, hvede, miksede kerner, nødder, eller hvad du nu har lyst til.
2. Havre-, byg-, ruggryn eller lignende.
3. Rug-, spelt-, ris-, sigtemel eller lignende.
4. Se opskrift herunder

## **Hørfrøslim**

1 flad spsk. Hørfrø = 10 g

1 spsk. hørfrø pr. 1 dl vand koges i 5 minutter – rør ind i mellem.

Si STRAKS frøene fra slimen gennem en sigte og afkøl den før brug.

½ dl slim = 1 æg i opskrifter.

## **Knækbrød**

4 dl kerner

1 dl havregryn

3½ dl sigte- eller risemel

1 tsk bagepulver

og

2½ tsk salt

røres sammen.

1 dl olie

og

2 dl vand

blandes godt i.

Halvdelen af dejen rulles ud mellem to stykker bagepapir, så den fylder en almindelig bageplade og er nogenlunde lige tynd overalt. Dejen flyttes derefter - i bagepapiret - over på en bageplade, det øverste lag bagepapir fjernes, og dejen skæres ud i trekanter eller kvadrater med en pizzaskærer. Knækbrødene bages i cirka 15 minutter ved 200° C.

