

## HAVREKJEKS med urkorn

### INGREDIENSER:

250 g finmalt spelt

250 g grovmalt emmer

3 dl små økologiske havregryn

½ dl honning

¾ ts salt

1 ss bakepulver

3 dl lunken vann

1 dl kokosolje



### FRAMGANGSMÅTE:

- Bland mel, havregryn, bakepulver og salt sammen.
- Rør honningen og kokosoljen ut i det lunkne vannet.
- Bland alt sammen til en deig.
- Del deigen i 2 deler.
- Snu en bakeplate oppned, og smør bunnen med litt rapsolje.
- Legg en fuktig klut i underkant av stekebrettet, slik at det ikke sklir så lett når du kjevler ut.
- Kjevle deigen tynt ut, og skjær til firkanter, eller stikk ut runde kjeks med et glass.
- Prikk kjeksene med en gaffel, og stek i ca. 12-13 minutter på 190 grader. Steketiden avhenger av tykkelsen på kjeksene, og kanskje må du ta ut noen av de tynneste kjeksene litt tidligere.
- Ta kjeksene av over på en rist, og stek neste brett med kjeks.
- Samle alle kjeksene på rista, og tørk dem videre i ettervarmen (med døra litt på gløtt), slik at de blir sprø.

Lykke til!! ☺

Flere gode oppskrifter finner du på [www.norskurkorn.no](http://www.norskurkorn.no)  
Følg oss gjerne på facebook og instagram, og få med deg nye oppskrifter.