

100% rogge knäckebröd

Maakt ongeveer 1 bakplaat crackers

Deze Zweedse crackers zijn heerlijk, zalig als tussendoortje of voor bij een dipsausje. Door zuurdesem toe te voegen zorg je ook nog eens dat de voedingsstoffen van de rogge gemakkelijk opgenomen worden door je lichaam, geweldig food voor je darmen.

Ann
Koekepan

90g warm water (net gekookt)

250g bio roggemeel

125g zuurdesem (mag discard/overschot zijn)

10g fijn zeezout

45g olijfolie

20g acacia honing

extra roggemeel om uit te rollen

- Doe je **roggemeel** in een mengkom en giet het **hete water** erbij. Roer goed met de achterkant van een houten lepel tot al je meel vochtig is.
- Voeg de **olijfolie, zout en honing** toe en meng terug kort.
- **Als je deeg wat is afgekoeld** voeg je de **zuurdesem** toe, de temperatuur moet zeker beneden de 37°C zijn.
- Meng tot **een uitrolbaar deeg** en voeg eventueel meer water of bloem toe om de juiste consistentie te verkrijgen.

Verwarm de oven tot 180°C.

- Leg je deeg op een met roggemeel bestrooid stuk **bakpapier** en bestrooi ook de bovenkant lichtjes met roggemeel.
- Rol met een **gewone, gladde deegroller** het deeg uit tot ongeveer **0,5 cm dik**.
- zet een 'koude' **bakplaat** klaar.
- Bestrooi het deeg opnieuw aan de onder- en bovenkant met meel en neem dan de speciale knobbelige Kruskavel deegroller en rol één keer stevig over je deegoppervlak.

OF

- Neem een eetstokje en prik gaatjes in je deeg en boots de gaatjes van de Kruskavel na. Je kan ook heel wat gaatjes met een vork prikken.
- Leg nu je vel bakpapier op je bakplaat en neem een **bot, botermes** of een pastaroller en snij je deeg, in stukken, de grootte dat jij graag wilt. Zo is je deeg na het bakken gemakkelijk in kleinere stukken te breken.
- Bak ongeveer **15-18 minuten**, halverwege draai je de bakplaat even om zodat het knäckebröd egaal bakt. Bak tot de randen beginnen te verkleuren en knapperig worden. Haal uit de oven en leg ze op een rooster om af te koelen.

Tips:

- Voor de typische vorm van dit knäckebröd kan je cirkels uitsnijden in een gewenste grootte en vervolgens met een kleine ronde koekjesuitsteker in het midden nog een cirkel uitsteken.
- Ter info: meel is volkoren met alle zemelen er nog in, bloem is uitgezeefd.
- Rogge is niet glutenvrij maar de gluten zijn wel beter te verdragen dan tarwe als je een glutenintolerantie hebt.
- Door de speciale, knobbelige deegrol (Kruskavel) te gebruiken krijg je een leuke, typisch zweedse textuur en wordt je knäckebröd lekker knapperig.
- Maak eens een dubbele portie en deel uit aan familie en vrienden.

Recept vertaald en bewerkt door Ann Koekepan naar Dan Lepard

Veel succes met het bakken!

Als je een recept van Ann Koekepan maakt, vind ik het leuk om op de hoogte te blijven, met een **@annkoekepan** mis ik je post niet en kan ik komen piepen naar wat voor lekkers jij maakt! Die tag maakt ook reclame voor mij, wat ik erg apprecieer.

PS: volg jij mij al op [Instagram](#) of [Facebook](#)? Daar krijg je nog meer nieuwe, lekkere, geteste recepten en je bent als eerste op de hoogte van de workshops.

Tot een volgende keer, veel plezier en smakelijk!