



Hjemmelavede klidkiks – 52 stk. (2 bageplader)

330 g Hvedeklid
160 g Rugmel, groft
1000 ml vand
½ tsk. groft salt

Stil ovnen på 140 g. varmluft.

Rør det hele sammen og fordel massen ud på det genanvendelige bagepapir.

Skær kiksene i den størrelse du vil have og skær evt. kanterne til.

Bag ca. i 2,5 time. Når vandet er fordampet, er de dejlig knasende.

Det er vigtigt at opbevare dem i en lufttæt beholder. Bliver de bløde, giver du dem bare en tur mere i ovnen, kun 15-20 min.

Du får 3-4 g fiber per kiks og godt og vel 0 kcal, fordi energien kommer fra klid, som tarmen ikke optager.

Vigtigt:

Benyt genanvendeligt bagepapir, da de hænger fast i alm. bagepapir.

