

# Lav dine egne rugbrødschips - sundt og lækkert

3-4 minutes

---

Mangler du en lækker snack i varmen?

Prøv at lave disse rugbrødschips, knasende sprøde med passende mængde af salt og fantastisk duft med bjergkrydderier fra Kreta.



Dette skal du bruge:

- Olivenolie - selvfølgelig vores egen import fra landsbyen [Anoskeli Økologisk Extra Jomfruolivenolie](#)
- Krydderier - fx basilikum og oregana, eller vores [bjergkrydderi blanding fra Kreta](#),
- Salt - en god salt - vi bruger vores egen fra Kreta
- Tørt rugbrød. Her gør hjemmelavet rugbrød lavet kun med surdej sig bedst, da det tørrer ind og ikke mugner. Se opskrift på surdejsrugbrød 100% rugmel og 100% surdej 🍞 hos [Det Sunde Brød](#). Eller spørg din lokale bagermester om du kan få noget gammelt rugbrød.

Det er vigtigt at bruge en [god olivenolie](#) som ikke smager olieret eller fedtet. Tag en skefuld af olivenolien fra Anoskeli og du opdager fornemmelsen af olie forsvinder hurtigt, og man står tilbage med frisk og rar følelse i munden.

Den gode olivenolie skal ikke have meget kraftig duft eller smag, blot give en let frisk oplevelse af skov og græs, fyr og gran.



[Olivenolierne fra Anoskeli](#) har vundet flere internationale priser, senest i juni 2020 hvor den fik Prestige Gold Award til Mediterranean International Olive Oil Competition afholdt i Israel.

Sådan gør du:

- Lad dit gamle rugbrød tørre i nogle dage på køkkenbordet, lad det gerne få lidt sol og luft. Det er vigtigt at rugbrødstykkerne ikke er for store så brødet tørrer og ikke rådner, og stykkerne skal heller ikke være for små da de så tørrer for meget og bliver svære at skære i skiver.



- Skær dit tørre rugbrød i tynde skiver, fordel dem på en bradepande og lad dem eventuelt tørre ½ time uden tildækning. Derved kan du få den sidste rest fugt ud af dit brød, så chipsne bliver meget lækre sprøde.
- Tilføj masser af god olivenolie, salt og krydderier. Rør rundt mellem tilsætning af hver ingrediens, så alle rugbrødsstykker får rigeligt.







- Bagetid i ovn kan variere, afhængig af din ovn og tørheden af dit brød. Forsøg dig frem, start med 15 min, kold ovn, oven/undervarme og 180 grader.



- Efter 1. bagning, tag bradepanden ud og rør godt rundt i chipsne, og få en fornemmelse af hvor tørre de er. Anden bagning tilpasses, typisk vil 12-15 min være passende, stadig 180 grader.

- Efter 2. bagning tages bradepanden ud og der rodes godt rundt, lad det hele tørre op i ca ½ time.



Velbekomme, du har nu en knasende lækker snack til varmen, eller når du lige har lidt til noget lækkert. Nydes i moderate mængder - pas på salten - det er en meget vanedannende skøn snack 🤩

mange varme hilsener, Jesper

Se video af fremgangsmåden nedenfor, og download en printervenlig PDF her:

[Download denne opskrift som PDF](#)



