

Rezept Knäckebrot

Zutaten

120g Dinkelvollkornmehl
120g Haferflocken
100g Sonnenblumenkerne
40g Kürbiskerne
50g Sesam
50g Leinsamen
1TL Wildkräuter Salz
2EL Olivenöl
500g Wasser
3EL Brennesselsamen

Zubereitung

Alles gut vermischen und dünn auf 2 gebutterte Backbleche geben, je dünner desto knuspriger. Nach ca. 15 min den Teig in gewünschte Stücke schneiden. Den Ofen zwischendurch öffnen um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen.

Bei 170°Grad ca. 50 min backen

In einem luftdichten Behälter bleibt das Kräuterbrot knusprig.

Guten Appetit wünscht Euch

Sandra Mössinger-Beutel

von

