

Knäckebrot aus Kernen

Ein bisschen anders als das gekaufte...

Die Knäckebrot-Ecken schmecken herrlich frisch-nussig. Mit Frischkäse oder einfach mit Confi schmeckt dieses Knäckebrot aromatisch und sättigt sehr gut. Dazu sind die verschiedenen Kerne gesund. In einer Blechdose verpackt gut 2-3 Wochen haltbar. Ein gesundes Mitbringsel oder Geschenk.

Dieses Rezept ergibt 3 Bleche. In einer schönen Blechdose oder in einem Glas ein tolles gesundes Geschenk zum Mitbringen.

Zutaten

250g	Kleeb Spycher-Mehl (Dinkel/ Roggen-Mischung)*
250g	Dinkelflocken grob*
100g	Mandelscheiben
200g	Salatgarnitur* (geröstet oder ungeröstet)
50g	Pinienkerne*
25g	Chia Samen*
6 EL	Distelöl*
4dl	Mineralwasser mit Kohlensäure
15g	Salz
	Backpapier

Zubereitung

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel zusammen gut vermischen (ohne Wasser und Oel).

Wasser und Oel dazu geben und kneten bis ein schöner glatter Teig entsteht (ca. 5 Minuten in der Küchenmaschine).

1/3 des Teiges auf ein Backpapier geben und mit einem 2. Backpapier bedecken und auf 3-5mm auswallen. Auf das Backbleck legen und das obere Backpapier entfernen. Mit einem Pizzaschneider oder Messer in Scheiben einritzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 250° 5 Minuten Backen. Anschliessend Hitze auf 200° reduzieren und 20-25 Minuten braun Backen.

Nach dem Backen die Ecken auseinander brechen und in einer Blechdose aufbewahren.

Tipp: Anstelle der Salatgarnitur: Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen etc. dazu geben. Je nach Geschmack auch mit Rosinen, Cranberries ergänzen.

* diese Zutaten sind im Mühlenladen oder im Online-Shop erhältlich