

KNÄCKEBROT-REZEPT



elternplanet.ch

DAS BESTE KNÄCKEBROT DER WELT



Und so gehts:

120 Gramm Dinkelmehl

(Ihr könnt auch Reismehl, Maismehl oder Polenta nehmen. Je nach dem welches ihr am liebsten mögt).

Wer mag, kann das Mehl auch weglassen und stattdessen 2 Eier nehmen.

50-100 Gramm Leinsamen

100-150 Gramm Sesamsamen

100-150 Gramm

Sonnenblumenkerne

1/2 bis 1 TL Salz

2-3 EL Öl (Rapsöl, Olivenöl, Nussöl)

Optional:

3-4 Esslöffel Chia, Kürbiskerne oder Kokosflocken könnt ihr auch dazu mischen

Gewürze (wie z.B Thymian, Chilli)

Oder ein kleines bisschen Reibkäse (nicht zu viel nehmen, sonst ist es zu geschmacksintensiv)

KNÄCKEBROT-REZEPT



elternplanet.ch

Alles gut vermischen und dann langsam ca. 3-4 dl kochendes Wasser dazu giessen. (Nicht alles auf einmal). Das Wasser muss wirklich kochend heiss sein.

Ständig weiter rühren, bis ein schöner „Brei“ entsteht. ca. 10 Minuten quellen lassen.

Die Masse auf ein Blech mit Backpapier geben und mit einem Messer schön glatt streichen (es sollte nicht zu dick sein).

Achtung:

Die Masse entweder VOR dem Backen oder nach ca. 5 Minuten Backzeit mit einem Teigroller oder einem Messer in Stücke schneiden.



Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde bei 160 Grad (Umluft) backen. Wenn das Knäckebrot eine schöne bräunliche Farbe hat, das Blech aus dem Ofen nehmen.

