

Knäckebrot mit Haferflocken

Knäckebrot mit Haferflocken

Ergibt ca. 20 Stück

25g Amaranth (gepufft)

25g Hanfsamen

50g Chia-Samen

50g Leinsamen

50g Kürbiskerne

125g Dinkelmehl oder jedes andere (nach Geschmack)

125g Haferflocken

1TL Salz

2 EL Olivenö

5dl Wasser

Meersalz (nach Geschmack)

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Sonnenblumenkerne, Chia-Samen, Leinsamen, Kürbiskerne miteinander mischen und in einer Pfanne anrösten. Etwa 50 Gramm beiseite legen.

Dinkelmehl und Haferflocken begeben. Salz begeben. Mit Ö und Wasser zu einem Teig mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Teigmasse halbieren und jede Hälfte auf ein Blech verstreichen.

Die beiseite gelegten Samen und Kerne, sowie das Meersalz darüber verteilen.

Teigplatten in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen, dann mit dem Pizzaroller grob die Scheiben trennen (um die Scheiben nachher brechen zu können). Ca 30 Min fertig backen.

Bleche aus den Ofen nehmen. Teigplatten an den Schnittkanten auseinander brechen.

Nährwerte pro Stück: Eiweiss 4 g, Fett 6 g, Kohlenhydrate 8 g, 110 kcal