



KNÄCKEBROT

Zutaten:

120 g Weizenmehl, 120 g Haferflocken, 100 g Sonnenblumenkerne,
100 g Sesam-, Leinsamen- oder Kürbiskerne, 1/2 TL Salz, 1/2 l Wasser,
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Backrohr auf 200° C vorheizen.
- trockene Zutaten gut vermischen
- Wasser und Öl dazugeben und verrühren (= sehr flüssiger Teig)
- auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° C Heißluft 5 min backen
- herausnehmen, in große Vierecke schneiden und bei 180° C noch 20 min fertig backen (soll leicht gebräunt sein)

