



GETREIDEFREIES KNÄCKEBROT

Zutaten

- 100 g Mandelmehl
- 50 g Mohnsamen
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Leinsamen
- 25 g Sesamsamen
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 Prise Salz
- 150 ml Wasser



Zubereitung

Alle festen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

100 - 200 ml warmes Wasser hinzufügen und den Teig gut verkneten.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und in Portionen teilen.

Bei leicht geöffnetem Backofen ca. 60 Minuten bei 150°C backen.

Rezeptvariation

Mandelmehl kann auch durch Kokosmehl ersetzt werden. Dann muss eventuell die Flüssigkeitsmenge erhöht werden.

gesund + aktiv informiert

Acrylamid kann bei Temperaturen über 180 °C entstehen. Deshalb wird dieses Knäckebrot weniger heiß gebacken.

