

Flocken – Knäckebröt

Viele aromatische Saaten verleihen dem Knusperbrot eine schmackhafte Note! Das Knäckebröt lässt sich unkompliziert herstellen, ist sehr gut sättigend und auch als Knabbersnack für zwischendurch ideal!

glutenfrei, weizenfrei, eifrei, hefefrei, laktosefrei, milchfrei



Für ein Backblech

60g glutenfreie Haferflocken ODER Buchweizenflocken
30g Reisvollkornmehl
25g Sonnenblumenkerne
25g Leinsamen, geschrotet
25g Sesam
15g Mohn
15g Kartoffel- oder Tapiokastärke
15g Teff- oder Kastanienmehl
1/2 TL Flohsamenschalenpulver
1/4 TL Salz
1 EL Olivenöl
200ml Wasser

1. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen.
2. Olivenöl und Wasser zufügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Den Teig nun zügig verarbeiten, da die Saaten nachquellen.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mithilfe eines Teigschabers dünn darauf verteilen. Damit sich der Teig einfacher verstreichen lässt, den Teigschaber immer wieder mit Wasser benetzen.

4. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Ober- und Unterhitze) auf mittlere Schiene einschieben und 15 Minuten backen. Anschließend den Teig mithilfe eines Pizzaschneiders in gleichmäßige Stücke schneiden und weitere 45 – 50 Minuten backen. Das fertige Knäckebrot soll schön kross sein! Bei Bedarf noch einige Minuten im Backofen belassen.

5. Das Knäckebrot auskühlen lassen und luftdicht verpacken. So schmeckt es über Tage hinweg frisch und lecker.

Tipp: Wer mag, kann gerne gleich die doppelte Menge für das Knäckebrot mischen. So muss beim nächsten Backen lediglich Öl und Wasser zugegeben werden und das Abwiegen der einzelnen Zutaten entfällt.



