

KNÄCKEBROT

VEGAN

ALLERGENE

Gluten

FÜR 10 PORTIONEN

70 g Kürbiskerne
 70 g Sonnenblumenkerne
 60 g Leinsamen
 ½ TL Salz
 125 g feine Haferflocken
 125 g Dinkelvollkornmehl
 2 EL Rapsöl
 5 dl Wasser

Alle Kerne zusammenmischen. Von dieser Mischung 50 g entnehmen und für die Dekoration beiseitestellen.

Alle restlichen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und die Kerne dazugeben. Es entsteht ein breiiger Teig.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Teig dünn auf beide Bleche streichen. Die beiseitegestellten Kerne gleichmässig darüber verteilen.

Das Knäckebrot im Ofen bei 160 Grad Umluft etwa 1 Stunde backen. Das Knäckebrot muss auch unten sehr trocken sein.

TIPP

Das Knäckebrot ist in einer verschlossenen Box ungefähr vier Wochen haltbar.



Nährwert pro Portion
 223 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
 pro Portion 50 g