

ZUKUNFTS-REZEPT

KNÄCKEBROT 2 BLECHE



Zutaten

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Hirse
- 50 g Leinsamen
- 30 g Kürbiskerne
- ½ TL Salz
- 2 EL Rapsöl
- 500 ml Wasser

Zubereitung

In einer Schüssel alle Zutaten gründlich miteinander vermischen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche dünn ausstreichen. Im Backofen bei 170 °C Umluft ca. 60 Min. backen. Wichtig: Nach 12 Min. Backzeit bereits in Scheiben oder Quadrate schneiden und dann weiterbacken, sonst ist es nicht mehr möglich!



TIPP

Man kann die Körnermengen beliebig variieren oder durch andere Körner/Saaten ersetzen.