Lecker und gesund!

Knäckebrot, selbst gemacht!





(48 Stück)

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g	Haferflocken, fein	Haferflocken, Mehl und Wasser verrühren und eine
600 ml	Wasser	Stunde quellen lassen.
100 g	Vollkornmehl	Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen, zwei
		Backbleche mit Backpapier belegen. Diese ganz
		dünn mit einem Küchenkrepp mit Öl einreiben.
½ TL	Salz	Kerne grob hacken und mit dem Salz zugeben,
50 g	Sonnenblumenkerne	vermischen. Jeweils die Hälfte der Masse mit einer
50 g	Sesam	Teigkarte dünn auf ein Backblech streichen. 15
50 g	Kürbiskerne	Minuten backen, herausnehmen und mit einem
50 g	Leinsamen	Pizzarad oder Messer in gleichmäßige Streifen
		schneiden. Nochmals 40-45 Minuten backen, bis das
		Knäckebrot knusprig braun und trocken ist.
		Abkühlen lassen und in einer Blechdose luftdicht
		lagern