

Knäckebrot

Zutaten (für ca. 36 Stück)

30 g Chia-Samen, 1 Esslöffel davon beiseite stellen
30 g Kürbiskerne (oder Sonnenblumenkerne), 1 Esslöffel davon beiseite stellen
40 g Sesamsamen, 1 Esslöffel davon beiseite stellen
75 g Urdinkelmehl (oder Vollkornmehl)
75 g Haferflocken
1/2 TL Salz
2 EL Rapsöl
4 dl Wasser

Zubereitung

Je 1 Esslöffel Chia-Samen, Kürbiskerne und Sesam beiseite stellen. Restliche Samen und Kerne mit Mehl, Haferflocken und Salz in einer Schüssel mischen. Öl und Wasser begeben, gut mischen. Der Knäckebrotteig wird nicht geknetet, er sieht aus wie ein feuchtes Müesli. Die Masse ca. 10 Minuten stehen lassen.

Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen (auch normale Ober- und Unterhitze geht). Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu einem ca. 32x40cm grossen Rechteck ausstreichen. Beiseite gestellte Samen und Kerne drüberstreuen.

Blech auf der mittleren Rille in den Ofen schieben. Teig ca. 15 Minuten backen, herausnehmen und in Stücke schneiden, am besten mit dem Pizza-Rollschneider oder einem Zackenmesser. Blech wieder in den Ofen schieben. Knäckebrot während 50-60 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Die Masse ergibt ca. 36 Stück. Pro Stück: ca. 1 g Eiweiss, 2 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 145kJ/35kcal.
