

## TEFF-KNÄCKEBROT

für die schnelle Zubereitung

---

### ZUTATEN:

- 120g Teffmehl
- 120g Buchweizenflocken oder alternativ Haferflocken
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Sesam
- 50g geschroteter Leinsamen
- 1,5 TL Salz
- 1 TI Reinweinsteinbackpulver
- 2 EL Olivenöl
- 500g lauwarmes Wasser

### SO WIRD'S GEMACHT:

Alle Zutaten gut vermischen und die Masse etwa 10 Minuten quellen lassen.  
Anschließend gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche streichen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C etwa 1 Stunde backen.

#### Achtung:

Das Brot nach etwa 15 Minuten mit einem Pizzarad in Stücke schneiden –  
später lässt es sich nicht mehr gut trennen.

Anschließend vollständig auskühlen lassen, direkt genießen oder in einer Keksdose  
aufbewahren.

#### TIPP:

Das Knäckebrot passt sehr gut zum Dippen mit einem guten Aufstrich oder einfach als  
gesunde Knabberei für Zwischendurch.