

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 TL 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.