



Rezept Paleo Knäckebröt

Zubereitung: ca. 10 Min. Teig / Backzeit ca. 100 Min. / Schwierigkeit: Leicht / schnell



Zutaten für ca. 30 Stück

- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g geschroteter Leinsamen
- 30 g gelber oder brauner Leinsamen oder gemischt
- 20 g Chia-Samen
- 30 g klein gehakte Cashew-Kerne, Mandelkerne, Walnüsse oder gemischt
- 1 EL Flohsamen fein (optional, kann weggelassen werden)
- 3-4 EL Leinsamen-Mehl, Maronen-/Kastanienmehl, Buchweizenmehl, Kürbiskernmehl oder Mandelmehl – oder alles gemischt je nach Geschmacksvorliebe
- 150 – 200 ml Wasser (je nach Zutaten ziehen diese unterschiedlich Wasser!)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Meersalz, fein

Optional nach Geschmack und Wunsch: Chilipulver, Currypulver, div. Kräuter (Rosmarin, Kümmel, Fenchelsamen etc.) oder ein Brotgewürz (z. B. von Schuhbeck).



Zubereitung

1. Die ganzen trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen, Wasser hinzufügen und den Teig gut vermischen, so dass eine leicht klebrige Masse entsteht.
2. Ofen auf Umluft und 110 Grad vorheizen, Teigmasse auf Backblech mit Backpapier verteilen und mit einem Kuchenschaber dünn ausstreichen, auf eine geschlossene Teigdecke achten. Alternativ ein 2. Backpapier auf den Teig legen und mit dem Rollholz ausrollen wie einen Plätzchenteig!
3. 20 Min. backen und mit einem Pizzaschneider oder großem Messer kleine Brotstücke schneiden. Restliche Backzeit fertig backen. Zum Abkühlen auf ein Backgitter mit dem Backpapier legen.

An Guadn

Eure Eri

PS. Dazu passen alle Arten von Gemüseaufstrichen, Weidelandbutter, Avocado Dips etc. oder einfach nur so als Cracker zum Knabbern statt Chips o.ä.