



Einfach: Leckeres Glutenfreies Knäckebrot

für 2 große Backbleche

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 45-50 Minuten

Den Ofen auf 150°C vorheizen

Nüsse aus Ihrer Ernährungsempfehlung, oder nach Ihren Vorlieben
z.B.

75 g Leinsamen
75 g Kürbiskerne
75 g Sonnenblumenkerne
75 g Sesam
75g Cashews

Mahlen mit dem Turbo Chef oder dem Mixer

125 g Kastanienmehl
125 g Amaranthpuffs/oder Quinoapuffs oder Hirsepuffs
oder Diese gemischt
Dazugeben



2 Teelöffel Salz

4 Esslöffel Olivenöl

400 ml kaltes Wasser

Dazugeben



Zubereitung

Alles mit dem Handrührer oder der Küchenmaschine ca. 10 Minuten verrühren.
Den Teig halbieren und beide Hälften gleichmäßig dünn auf zwei mit Backpapier
ausgelegte Backbleche verstreichen.

Jetzt die Bleche in den Ofen schieben und bei 150°C 15 Minuten trockenbacken.
Herausnehmen und mit einem Messer Stücke einritzen.

Dann weitere 25-35 bei 150°C trockenbacken.

Nun den „Knäketest“ mit Gabel: Draufklopfen , es sollte „hart“ klingen, wenn nicht:
Ca. 4 Minuten weiter backen.

Das Knäckebrot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
In die vorgeritzten Stücke knicken.

Anschließend probieren und genießen und für weitere Genüsse in einer Brotdose
aufbewahren.

Guten Appetit!