



Leckeres Knäckebrot

Dieses Rezept stammt aus dem Gesund & Aktiv Kochbuch!

Zutaten für 2 Backbleche (reicht für 2 Personen ca. 2 Wochen)

- 250g Dinkelmehl (oder ein anderes für Sie passendes Mehl)
- 250g kleine Dinkelflocken (oder andere für Sie passende Flocken)
- 50 g geraspelte Mandeln
- 250g gemischte, gehackte oder gemahlene Nüsse aus Ihrem Ernährungsfahrplan
- 6 Eßlöffel Olivenöl
- 400ml kaltes Wasser
- 2 gehäute Teelöffel Meersalz

Zubereitung

Den Ofen auf 250°C vorheizen

Mehl und Flocken mit den restlichen trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

Öl und Wasser dazugeben und zu einem zähen Teig verarbeiten.

Den Teig halbieren und beide Hälften gleichmäßig dünn auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche ausrollen.

Dafür den Teig erst glattstreichen und dann das gesamte Backblech mit Frischhaltefolie abdecken.

Jetzt kann man - ohne festzukleben – ausrollen...

Zum Schluß mit einem kleinen Messer in brotgroße Stücke einritzen.

Jetzt die Bleche in den Ofen schieben und bei 250°C 7 Minuten backen.

Dann auf 200°C herunterstellen und weitere 20 Minuten backen.

Das Knäckebrot vom Blech nehmen und auskühlen lassen.

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

Guten Appetit!