

Chia Knäckebrot

50 g Chia-Samen oder Leinsamen
30 g Kürbiskerne
30 g Sesamsamen
75 g Dinkelmehl oder Amaranthmehl*
½ KL Salz

in einer Schüssel mischen

2 EL Rapsöl
4 dl Wasser

zugeben, zu einem Brei mischen
Die Masse ca. 10 Minuten stehen lassen
Die Masse sehr dünn auf ein mit
Backpapierbelegtes Blech streichen

Backen (Ofen vorgeheizt)

Ofenmitte

Heissluft 170 °C

15 Minuten, dann Blech herausnehmen,

Knäckebrote in gewünschte Grösse vorschneiden

Dann 50-60 Minuten fertigbacken, das Knäckebrot

soll fest und knackig sein

Knäckebrote nach dem Auskühlen

auseinanderbrechen

* Glutenfreie Variante

Tipp

Eignen sich auch sehr gut als kleines «Mitbringsel»