



Mein Lieblingsrezept für den Sommer

Knuspriges Knäckebrot

- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 140 g Dinkel- Haferflocken
- 200 g Bio- Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen
- 2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- 1 l Wasser

Alle Zutaten mischen, am Schluss Wasser dazu und zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Masse sollte nicht zu dick sein! Bleche mit Backpapier auslegen und die Masse ca. 0,5 cm dick verstreichen. Für ca. 50 Minuten bei 170 Grad backen, dann noch 10 min. bei 180 – 200 Grad fertigbacken. Reicht für mehrere Bleche und kann nach Belieben mit Käse, Kürbiskernen oder anderen Saaten verfeinert oder variiert werden. Perfekt zum Dippen, zum Mitnehmen oder auch Verschenken. Viel Spaß!

Ilona Schuhmacher, Redaktion zett
Grundsatzreferentin der Evang. Jugend in Bayern