

mamakk

Rezept Knäckebrot

100 g Dinkelmehl, hell

100 g Haferflocken

200 g Kerne (z.B. 100 g Sonnenblumenkerne, 50 g Sesam, 40 g Leinsamen,
10 g Mohnsamen)

1 TL Salz

2 EL HOLL-Rapsöl oder Olivenöl

½ Liter Wasser

1 TL frischen Thymian (oder gehackten Rosmarin)

Alle Zutaten mit einem Schwingbesen gut vermischen. Das Mehl soll nicht klumpen. 2 Backbleche mit Backtrennpapier auslegen und jeweils die Hälfte der Masse darauf giessen. Die Masse über das Blech gleichmässig verstreichen. Es soll überall gleich dick sein.

Im 180 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen, bis es Farbe annimmt und nicht mehr feucht ist. Noch warm in Stücke brechen und auskühlen lassen.

Haferflocken sind wegen ihrer Nährstoffbilanz sehr gesund. Sie enthalten extra viele Ballaststoffe, Mineralstoffe (besonders Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink) und wertvolle Vitamine – von allen Getreiden hat Hafer sogar den höchsten Vitamin B1- und B6-Gehalt und liefert viel pflanzliches Eisen. Für Getreide enthalten die Flöckchen zudem recht viel Protein und wenig Fett, sodass die Zusammensetzung von Haferflocken gesund ist. Also ein perfekter Snack für zwischendurch, zum Beispiel mit einem Hummus oder Quarkdip.