

Knäckebrot

in 2 Varianten



Zutaten :

130 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

130 g kernige Haferflocken

130 g gemischte Saaten

(Sonnenblumen, Leinsamen , Kürbiskerne, Sesam , etc.)

1,5 TL Salz

50 g Öl oder

geschmacksneutrales Kokosfett

400 g Wasser

50 g Parmesan

2 TL Rosmarin

Zubereitung :

Das Vollkornmehl mit den restlichen Zutaten vermischen und abgedeckt **1 Stunde** quellen lassen. (im TM 10 Sek /Linkslauf /Stufe 4)

Backofen vorheizen 160 °C bei Umluft.

Die Hälfte der Masse auf den Zauberstein oder großen Ofenzauberer streichen, so dünn es geht.

Wer möchte mit zusätzlichen Saaten bestreuen.

Nun **20 Minuten backen**, dann mit dem Pizzaroller in Stücke schneiden und **nochmals 25-30 Minuten** weiter backen bis die Stücke „trocken“ sind.

Mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren , jedoch vor dem Backen mit geriebenem Parmesan und Rosmarin bestreuen.

