

Kräuter - Knäckebrot

Zutaten

200g Buchweizen ganz
200g Mandeln

4 EL Sonnenblumenkerne
4 EL Kürbiskerne
2 EL Leinsamen oder Hanfsamen
1 TL Kräutersalz
2 EL gehackte Kräuter

2 EL hochwertiges Öl
ca. 220g Wasser

Zubereitung

(evtl. Mehl verwenden)
oder beides zusammen mit dem Thermomix® mahlen
in eine grosse Schüssel umfüllen und die übrigen
Zutaten mit einer Holzkelle unterheben

Trockene Zutaten jetzt gut durchmischen

zugeben und nochmals gut mischen

allenfalls etwas Wasser nachgiessen, bis der Teig eine weiche,
leicht klebende, streichfähige Konsistenz hat

Masse auf zwei mit Backpapier belegte Bleche dünn auswalzen
(ein zweites Backpapier auf den Teig legen und mit dem Wallholz verteilen)

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen bis es leicht braun ist

in Stücke brechen,
nach Bedarf wenden und etwas nachbacken, bis alle schön getrocknet sind

In einer Guezlidose 1 Woche haltbar (ganz austrocknen lassen & abkühlen!)



Duftendes Veilchen (viola odorata)

Wir freuen uns auf Eueren nächsten Besuch bei uns im **ZIEL**