

Knäckebrot

Zutaten für 3 Bleche:	Rezeptbeschreibung
<p>200 g Maismehl</p> <p>100 g Sonnenblumenkerne</p> <p>100 g Sesam</p> <p>50 g Leinsamen</p> <p>1 TL Meersalzflocken</p> <p>60-70 ml Rapsöl</p> <p>500 ml kochendes Wasser</p>	<p>Ofen auf 150°C Umluft vorheizen.</p> <p>Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Das Wasser unterrühren und dann den Teig auf drei Bleche mit Backpapier geben. Hauchdünn verteilen. Dies geht sehr gut, indem man ein weiteres Backpapier darauflegt. Mit den Handflächen wird der Teig dann auseinander gedrückt und verschoben. Zur Not funktioniert auch ein Teigschaber.</p> <p>Zum Schluss Meersalzflöckchen über den Teig streuen und in den Backofen geben.</p> <p>Bei 150°C etwa eine Stunde backen. Die Oberfläche sollte nur ganz leicht gebräunt sein.</p> <p>Abkühlen lassen und in Stücke der gewünschten Größe brechen. Hält sich in der Tupperdose etwa eine Woche.</p> <p>Eignet sich hervorragend als Ersatz für Chips. Für eine süße Variante mit z.B. Cranberrys bei etwas niedrigeren Temperaturen verwenden, wodurch sich die Backzeit etwas verlängert.</p>

Pro Blech

Energiegehalt	820 kcal
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	14 g
Protein	25 g
Fett	53 g
ges. FS	7 g
Salz	1,6 g
Ballaststoffe	16 g