

## Superfood KNÄCKEBROT



### **Zutaten** für 2 Bleche:

200 g Maismehl (oder zur  
Hälfte Linsen, Buchweizen-  
oder Kichererbsenmehl)  
40 g Leinsamen  
40 g Sonnenblumenkerne  
40 g Sesamsamen  
40 g Kürbiskerne  
1 TL Salz  
3 EL Olivenöl  
400 - 450 ml kochendes  
Wasser

grobes Meersalz

Den Backofen auf 170° Heißluft vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Das Olivenöl mit dem kochenden Wasser hinzufügen und alles mit einem Löffel zu einer homogenen Masse rühren.

Die Masse halbieren und jeweils auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Masse mit einem Teigspatel sehr dünn ausstreifen. Achtet dabei darauf, dass ihr den Teig gleichmäßig verstreicht. Ein paar Löcher sind dabei überhaupt kein Problem. Wenn ihr aber ein paar dicke Stellen und dann wieder sehr dünne habt, werden euch manche Stellen zu dunkel und andere zu weich sein.

Das Knäckebrot mit etwas grobem Meersalz bestreuen und die beiden Bleche nacheinander für 30 Minuten backen. Wer das Knäckebrot etwas italienischer möchte, kann noch etwas gehackten Rosmarin vor dem Backen drüber streuen. Passt super zu Wein und Käse.

Das Knäckebrot auf dem Backblech auskühlen lassen und in Stücke brechen. Wer gleichmäßige Quadrate oder Streifen mag, kann den Teig vor dem Backen schon in die gewünschte Form schneiden. Dazu einfach mit einem großen, scharfen Messer Linien ziehen (der Teig kann sich trotzdem noch berühren - es lässt sich nach dem Backen trotzdem ganz leicht brechen). Das fertige Knäckebrot am besten in einer metall Keksdose aufbewahren.