



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Getreidesfreies Knäckebrot



FOTO: GESUND UND AKTIV

ZUTATEN

100 g Mandelmehl
50 g Mohnsamen
25 g Sonnenblumenkerne
25 g Leinsamen
25 g Sesamsamen
1 Esslöffel Flohsamenschalen
1 Prise Salz
150 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Alle festen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
100 - 200 ml warmes Wasser hinzufügen und den Teig gut verkneten.
Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und in Portionen teilen.
Bei leicht geöffnetem Backofen ca. 60 Minuten bei 150°C backen.

REZEPTVARIATION

Mandelmehl kann auch durch Kokosmehl ersetzt werden. Dann muss eventuell die Flüssigkeitsmenge erhöht werden.

GESUND + AKTIV INFORMIERT

Acrylamid kann bei Temperaturen über 180 °C entstehen. Deshalb wird dieses Knäckebrot weniger heiß gebacken.