



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Knäckebrot



Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g kleine Dinkelflocken
- 50 g geraspelte Mandeln
- 200 g gemischte Nüsse (3 Sorten entspr. EP)
- 3 EL Olivenöl oder Ghee
- 400 ml kaltes Wasser
- 2 TL Meersalz

Nussmischung z.B.

- 125 g gerösteter Sesam
- 25 g Leinsamen geschrotet und/oder
- 50 g Sonnenblumenkerne

Alternativ:

Sie können auch andere Getreideflocken/Mehlsorten entspr. Ihrer Auswahlliste verwenden.

Zubereitung des Knäckebrots:

Dinkelmehl und -flocken mit den restlichen trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und vermischen. Öl und Wasser zugeben und zu einem zähen Teig verarbeiten.

Den Teig halbieren und beide Hälften gleichmäßig dünn auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche ausstreichen bzw. ausrollen.

Tipp: Nudelholz zwischendurch mit kaltem Wasser abspülen oder eine Frischhaltefolie in der Größe des Backblechs auf den Teig legen. So geht das Ausrollen leichter. Zum schluss mit einem Teigschaber oder einem Messer den Teig in brotgroße Scheiben einritzen.

Den Backofen auf 250°C vorheizen (Umluft) und die Bleche bei 250°C ca. 7 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200°C zurückschalten und in 20 bis 25 Minuten fertig backen.

Das Knäckebrötchen sofort vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Anschließend das fertige Knäckebrötchen in einer Brotdose aufbewahren.

gesund & aktiv informiert!

Aufgrund der schonender Verarbeitung bleiben Nährstoffe weitgehend erhalten. Knäckebrötchen enthält mehr gesunde Kohlenhydrate, Kalium, Eisen, Zink, Vitamin B2 und B6, sowie Folsäure als andere Brotsorten. 100 g Knäcke enthalten mit 14,6 g rund dreimal so viel Ballaststoffe wie die gleiche Menge Weißbrot.