



Basisches Knäckebrot

Abendessen – geeignet für



Zubereitung:

1. 150 g der Haferflocken in einem Hochleistungsmixer fein zu Mehl vermahlen.
2. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand vermengen.
3. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein zweites Backpapier darüberlegen und den Teig mit einem Nudelholz gleichmäßig ausrollen.
4. Mit einem Messer in die gewünschte Größe schneiden, damit sich das Knäckebrot hinterher leichter brechen lässt.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft für 30 Minuten backen.
6. Trocken in einer Dose lagern oder einfrieren.

Zutaten (für 1 Blech):

350 g	Haferflocken
30 ml	Olivensöl
250 ml	Wasser
5 g	Natursalz
30 g	Hefeflocken (optional, für einen schönen Käsegeschmack)
20 g	Saaten (Sonnenblumenkerne, Leinsamen o. Ä.)

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.