

Kräuterladen Hollerblüte

Kräuter-, Wildkräuter-, Wildobst-, Früchte- und Blütenrezepte

Knäckebrot mit Wildkräuter-Gewürz-Mischung

Zutaten:

100 g Haferflocken
50 g Leinsamen
50 g Sesam
50 g Sonnenblumenkerne
150 g Dinkelvollkornmehl
10 g Wildkräuter-Gewürz-Mischung (oder Blüten-und-Kräuter-Mischung)
1 1/2 Teelöffel Wildes Kräutersalz, gemahlen
750 ml Wasser
2 Esslöffel Wildkräuteröl

Zubereitung:

Haferflocken, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne und Wildkräuter-Gewürz-Mischung (oder Blüten-und-Kräuter-Mischung) in der Küchenmaschine zerkleinern.

Dinkelvollkornmehl und Kräutersalz dazugeben und gut miteinander mischen.

Wasser und Wildkräuteröl hinzufügen und alles zu einem dünnflüssigen Teig verrühren.

1/2 bis 1 Stunde quellen lassen.

Backofen auf 175°C vorheizen.

3 Backbleche mit Backpapier auslegen und den Teig darauf dünn verstreichen.

Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen und dann mit einem Pizzaschneider in rechteckige Scheiben schneiden (ca. 9 breit und 12 cm lang).

Anschließend noch ca. 50 Minuten zu knusprigem Knäckebrot weiter backen.

Guten Appetit!