

# EIWEISS-KNÄCKEBROT

Kategorie: **FRÜHSTÜCK**



## Zutaten für 1 Portion:

- 75 g Quinoamehl
- 75 g Walnuss
- 15 g Leinsamen
- 5 g Flohsamenschalen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 180 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz

---

## ZUBEREITUNG:

Quinoamehl, gemahlene Walnüsse, geschrotete Leinsamen, Flohsamenschalen, Olivenöl und Salz in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel gut vermischen. Wasser hinzugeben und zu einer homogenen Masse rühren. Teig für mindestens 10 Minuten quellen lassen.

Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Den Teig halbieren und jeweils eine Hälfte der Masse auf ein Backblech legen. Über den Teig eine Frischhaltefolie legen. Den Teig mit den Händen flach drücken und ein wenig verteilen. Mit einem Minitteigroller auf der Folie die Masse ca. ½ cm gleichmäßig dick ausrollen. Die zu dünnen Ränder mit einem nassen Brotmesser nach innen ausstreichen. So verbrennt der Rand beim Backen nicht. Mit einem Pizzaschneider den Teig in gewünschte Stücke einschneiden.

Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen ca. 35- 40 Minuten goldbraun backen. Das Knäckebrot noch heiß vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Anschließend das Knäckebrot in einem Brotkorb trocken lagern.