GETREIDEFREIES KNÄCKEBROT

Kategorie: FRÜHSTÜCK

Zutaten für 1 Portion:

- 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.