

Knäckebrot

240 g Dickelmehl
240 g Haferflocken
200 g Sonnenblumenkerne
100 g Sesam
100 g Leinsamen
1 TL Salz
4 Eßl Olivenöl
1 Liter Wasser



Evtl. **Gewürze** wie

1-2 Eßl Anis, 1-2 Eßl Fenchel, 1-2 Eßl Kümmel (entblähende Wirkung)
gemörsert oder geschreddert

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Auf mit Backpapier belegte Backbleche dünn ausstreichen.

Ich gebe 2 Schöpfkellen in die Mitte und lasse es zu allen Seiten verlaufen.

170°C Ober-/Unterhitze 60 Minuten

Nach ca. 15 Minuten raus und schneiden (am besten mit einem Pizzaroller)

Nach einer Standzeit wird der Teig dickflüssiger; damit es trotzdem recht dünnes Knäckebrot wird
Gebe ich Wasser zum fertigen Teig um diesen wieder zu verdünnen

Knäckebrot (Jennys Rezept - glutenfrei)

240 g Hirse
240 g Buchweizen

Beides im Thermomix 20-30 Sec. Stufe 10 zu Mehl mahlen

200 g Sonnenblumenkerne
200 g Sesam
100 g Kernmischung
1 Eßl Chia Samen
2 Eßl Flohsamen
2-3 TL Salz
4 Eßl Olivenöl
1 Liter Wasser

Alle Zutaten im Thermomix vermischen. Auf mit Backpapier belegte Backbleche dünn ausstreichen
oder in alle Richtungen verlaufen lassen.

Bei 170°C 60 Minuten Umluft backen

Nach 15 Minuten rausnehmen und in Tafeln mit dem Pizzaschneider schneiden.

Linsenkräcker

60 g rote Linsen eingeweicht
30 g Leinsamen
30 g Kürbiskerne
30 g Sonnenblumenkerne
1,5 TL Flohsamenschalen
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Olivenöl
200 ml kochendes Wasser

Alles vermischen – kurz quellen lassen

Dünn auf ein Backblech, belegt mit Backpapier verstreichen
Backen 40 Minuten bei 180°C Umluft im vorgeheizten Backofen

Ketogenes Knäckebrot.

Zutaten

- 150 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Kürbiskerne
- 90 g Leinsamen
- 150 g Sesamsamen
- 6 EL Flohsamenschalen
- 600 ml Wasser
- 1.5 TL Salz



Anleitungen

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

1. Gib die Zutaten in eine Schüssel, vermische alles gut und lass den Teig für etwa 15 Minuten in Ruhe zu einer geschmeidigen Masse quellen. Wird die Mischung zu fest, gib noch etwas Wasser dazu.
2. Lege ein Backblech mit Backpapier oder einer Backmatte aus, und verteile die Mischung so dünn wie möglich auf dem Blech. Achte bitte darauf, dass keine Löcher entstehen und der Teig nicht zu dick wird.
3. Gib das Backblech für etwa 60 Minuten in den Ofen und backe das Knäckebrot so, dass es leicht gebräunt und knusprig ist.
4. Tür offen mit Holzlöffel
5. Nach ca 15 min mit dem pizzaschneider Ecken schneiden
6. Lasse das Backblech erst abkühlen, bevor Du das Knäckebrot ablöst und in Teile brichst.
7. In einem luftdichten Gefäß kannst Du das Knäckebrot sehr gut eine Weile aufbewahren, sie bleiben dann auch knusprig.

Leinsamenkräcker

Zutaten

100 g Leinsamen
120 g Wasser
1 El Rapsöl
2 tl Sesam
2 El Kürbiskerne
2 El Sonnenblumenkerne
50 g Mandelmehl
Prise Backpulver
½ Tl Salz
½ Tl Kurkuma

Zubereitung:

1. Die Leinsamen mit Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen.
2. Die Kerne grob hacken.
3. Alle restlichen Zutaten zu den Leinsamen geben und alles gut durchmischen. Der Teig sollte fest, aber gut formbar und nicht krümelig sein.
4. Mit dem Teelöffel vom Teig Portionen nehmen, auf ein Blech geben und platt drücken. Das geht am besten mit leicht feuchten Händen. Die Cracker sollten schön dünn sein, dann werden sie richtig knusprig.
5. Das Blech mit etwas Wasser bespritzen und die Cracker im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze rund 15 bis 20 Minuten backen.
Achte darauf, dass sie nicht zu dunkel werden, dann werden sie nämlich bitter. Schau also gegen Ende der Backzeit besser öfters in den Ofen.



Du kannst die Cracker leicht abwandeln. Wichtig ist nur, dass das Verhältnis der Zutaten so gut wie möglich erhalten bleibt, damit die Konsistenz passt.

Du kannst statt den hier verwendeten Kernen und dem Sesam natürlich alle möglichen Sorten verwenden, die du gerne hast. Auch mit den Gewürzen kannst du dich richtig austoben. Sehr gut schmecken z.B. etwas Curry, Chilipulver, Knoblauchpulver oder getrockneter Oregano.

Besonders lecker schmecken die Leinsamen-Cracker, wenn man sie kurz vor dem Backen mit etwas Käse bestreut. Dann sind sie allerdings nicht mehr vegan.

Basisches Knäckebrot von Anja bzw. Eva Weimer/Praxis für Naturheilkunde



Zutaten für (1) 2 Bleche bzw. (1) 2 Flächen:

(75)	150 g	Sonnenblumenkerne
(23)	45 g	Leinsamen, ganz
(25)	50 g	Kürbiskerne
(50)	100 g	Sesam
(100)	200 g	gem. Mandeln
(175)	350 ml	Wasser
(1/2)	1 flachen TL	Salz
(1/2)	1 TL	Natron
(1/2)	1 EL	Leinsamen gemahlen
(1)	2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Wirkt erst einmal etwas zu flüssig, passt aber so. 😊

Auf Backpapier dünn verteilen, so dass (1) 2 große Flächen entstehen.

Ein oder beide Bleche bei 160° C Umluft 15 Minuten im Ofen backen, dann mit einem Pizzaschneider oder Messer kleine Vierecke schneiden, weitere 25 – 30 Minuten backen, nun das Backpapier auf das Gitter ziehen, damit die Unterseite etwas knuspriger wird und nochmal 10 – 15 Minuten backen (je nach Ofen).