emmaus kita

Rezept

Knäckebrot mit Maismehl

Zutaten für 2 Bleche:

200 g	Maismehl
100 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Sesam
50 g	Leinsamen
50 g	Kürbiskerne
1 TL	Salz …
80 ml	Rapsöl
250 g	heißes Wasser …

Zubereitung

… in einer großen Schüssel vermengen.

… dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit den Händen zu einem Teig verkneten.

Zwei Bleche mit Backpapier auslegen.

Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen, ggf. Klarsichtfolie auf den Teig legen und dann ausrollen, Teig auf die Bleche legen und backen.

Backen

Umluft 150°C ca. 60 Minuten

Beliebig nach Geschmack können Kräuter in den Teig gegeben werden oder er kann mit Meersalz oder Samen bestreut werden.