



Teff-Knäckebröt

Zutaten

100 g Leinsamen

35 g Chiasamen

700 ml Wasser

150 g Sonnenblumenkerne

150 g Kürbiskerne

200 g Teffmehl

50 g Hanfmehl

2 Teelöffel Ingwer, gemahlen

0.5 Teelöffel Kardamom, gemahlen

1 Stück(e) Kurkuma-Kapsel (einfach aufziehen und den Inhalt verwenden)

1 Teelöffel keltisches Meersalz

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Heize deinen Backofen auf 120 °C Umluft vor und weiche die Lein- und Chiasamen für 10-15 Minuten in 400 ml Wasser ein.

2.

Häcksle die Sonnenblumen- und Kürbiskerne im Mixer klein und mische sie mit den anderen trockenen Zutaten.

3.

Gib die Lein-Chia-Mischung mit dem restlichen Wasser zu den trockenen Zutaten und verknete alles zu einem festen Teig.

4.

Streiche den Teig auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche und schneide ihn in Rechtecke.

5.

Schiebe ein Backblech auf die oberste und eines auf die unterste Schiene deines Backofens und backe das Hanf-Knäckebrot für 40 Minuten.

6.

Nimm anschließend die Bleche aus dem Ofen, wende die Knäckebrotplatten und schiebe die Backbleche wieder in den Backofen. Tausche dabei die Schienen und backe das Knäckebrot weitere 40 Minuten fertig.

7.

Sollte der Teig nach dieser Zeit noch nicht ganz hart geworden sein, backe das Knäckebrot weitere 15 Minuten bei 140 °C.