



KNÄCKEBROT

ZUTATEN

200g Mehl
100g Leinsamen
50g Sesam
50g Kürbiskerne
80 ml Sonnenblumenöl
1 TL Salz
250 ml heißes Wasser

nach Geschmack auch Kräuter
wie Rosmarin, Kreuzkümmel
oder Koriander

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Teigschaber verrühren und auf 2 Blechen dünn ausstreichen.

Bei 150 Grad Umluft ca 55 min backen.

GUTEN APPETIT