

KNÄCKEBROT



Knäckebrot / Cracker

Zutaten:

5 EL Chiasamen
5 EL geschrotete Kerne (zB
Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne,
Leinsamen)
5 EL Sesam
2 EL Flohsamenschalen
200 ml Wasser
Kräutersalz
optional: mediterrane Gewürze

Zubereitung:

Chiasamen in einer Schüssel mit heißem Wasser ca 5 Minuten aufquellen lassen.
Kerne im Mixer schroteten/ mahlen und zu den eingeweichten Chiasamen geben. Alle weiteren Zutaten in die Schüssel geben und gut mischen. Es entsteht ein zäher/schleimiger Teig.
Mit Kräutern und Gewürzen verfeinern und den Teig auf ein Backblech mit Backpapier flach ausstreichen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 45 Minuten backen.



DIE BASIS:

Das Rezept funktioniert mit trockenen Zutaten und Wasser. Wir brauchen hier trockene Zutaten, die eine hohe Quelleigenschaft haben und dadurch auch Bindung herstellen. Das sind entweder Chiasamen oder Leinsamen in Verbindung mit Flohsamenschalen - es funktioniert auch eine Mischung aus allen drei Zutaten.

Diese Basis kann beliebig mit Kräutern und Gewürzen oder geriebenem Käse und Parmesan aufgepeppt werden.

Je dünner der Teig aufs Blech ausgestrichen wird, desto knuspriger wird der Teig. Für Cracker würde ich den Teig ca 1-2 mm dünn ausstreichen, für Knäckebrot eher ca 3 mm dick.

TIPP: Gib das Brot zum Abkühlen auf ein Gitter, damit die Luft zirkulieren kann und sich kein Kondenswasser unter dem Backpapier bildet. Denn sonst weicht das Brot etwas auf und es wird nicht so knackig.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Chiasamen



Leinsamen

statt Kerne



gemahlene Nüsse oder Schrot (zB aus Buchweizen)

statt Sesam



Mohn, Kleie

ergänzend



Parmesan, geriebener Hartkäse, getrocknete Tomaten, getrocknete Oliven