

Knäckebrot aus Samen

Rezept für 1,5 Backbleche Knäckebrot:

240 g Leinsamen
160 g Sonnenblumenkerne
180 g Kürbiskerne
60 g Sesamsamen
600 ml Wasser
1,5 gestrichene TL Salz

optional:

1 TL getrocknete Gewürze nach persönlichem Geschmack

2 TL Schwarzkümmel

Zubereitung:

Alle Körner, das Salz und die Gewürze in eine Schüssel geben.

600 ml Wasser dazugeben und die Mischung mindestens 3-4 Stunden quellen lassen.

Backofen auf 140°C vorheizen.

Backbleche mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. Die Backzeit richtet sich danach, wie dick die Masse ausgestrichen wurde.

Ich bevorzuge eine Schichtstärke, die in etwa 3 Kürbiskernlagen entspricht.

Nun die ausgestrichene Masse 60 Minuten bei 140°C backen. Je nach Backofen kann die Backzeit kürzer oder länger ausfallen. Deswegen sollte ab und zu kontrolliert werden, ob die Masse schon fest bzw die Oberfläche trocken ist.

Die gebackenen Platten wenden so dass das Backpapier nach oben zeigt.

Den Backofen auf 90°C einstellen und das Knäckebrot trocknen, bis die Scheiben sehr knusprig sind. Die Backofentür sollte dabei 2-3 Zentimeter geöffnet bleiben.

Nach 2-3 Stunden Trocknungszeit sollte das Knäckebrot knusprig sein und sich das Backpapier gut lösen lassen.

Quelle: <https://kohlenhyd-art.de/vegetarisch/veganes-knaeckebrot-aus-samenkoernern-ohne-mehl/>