



## REZEPTE AUS DEM HAUSE DEIMANN



# Quinoa Knäckebröt

### ZUTATEN

- 240 g Dinkelmehl
- 200 g Haferflocken
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 100 g gekochter Quinoa
- 4 g Salz
- 40 ml Olivenöl
- 700 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

*Bis auf das Wasser werden alle Zutaten in eine große Schüssel gegeben und kurz vermengt.*

*Anschließend wird das Wasser hinzugeschüttet. Nun kann alles zu einem Teig verrührt werden.*

*Den Teig kurz an die Seite stellen und den Ofen auf 170 Grad, Ober- und Unterhitze vorheizen.*

*Ganz wichtig ist es nun eine feuerfeste Schüssel mit Wasser in den Ofen zustellen. Dadurch wird die Luftfeuchtigkeit gesteigert.*

*Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig dünn auf dem Blech verteilen*

*Jetzt kommt es in den Ofen und muss 20 - 25 Minuten backen.*

*Fertig ist das selbstgemachte Quinoa Knäckebröt!*