

D

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!