

***BÖ Rezept des Monats***  
***“Knuspriges Knäckebrot“***  
**März 2024**



Zutaten:

250 g Wasser, 1 EL Olivenöl extra nativ, ½ TL Salz, 60 g Dinkelvollkornmehl, 50 g Sonnenblumenkerne, 25 g Leinsamen, 60 g Haferflocken, 25 g Sesam

Zubereitung:

Das Backrohr auf 170 ° C Heißluft vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig dünn darauf verteilen. Das Knäckebrot nach 15 Minuten aus dem Backrohr nehmen und mit einem scharfen Messer in 18 gleich große Stücke schneiden und weitere 30 Minuten im Backrohr backen. Das Knäckebrot ist mind. 3 Wochen haltbar. Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und Abwandlungen mit Rosmarin, Mohn oder Kürbiskernen ausprobieren!

1 Blech ergibt ca. 18 Stück: pro Stück 55 kcal/ 2 g Eiweiß/ 3,3 g Fett/ 4,5 g KH = ca. 0,5 KE

Dieses Rezept stammt vom GZR Sitzenberg!

**Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!**

**Diätologin in der PVE Böheimkirchen**