

AGRILUNA- Knäckebrot

Zutaten für den ein Blech oder 1 Zauberstein:

40g **AGRILUNA**- Dinkelvollmehl (ohne Leinmehl = 60g Dinkelvollmehl)

20g **AGRILUNA**- Leinmehl

20g **AGRILUNA**- Leinsamen gold

20g **AGRILUNA**- Kürbiskerne

10g Sesam

20g Sonnenblumenkerne

1TL **AGRILUNA**- Rapsöl oder Kokosöl

1TL Salz

ca. 170 ml Wasser (wenn der Teig noch zu trocken ist, vorsichtig Wassermenge erhöhen)

Zubereitung:

- Backofen auf 200°C Ober/Unterhitze vorheizen
- Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 15 Sek/Stufe4 verrühren
- Backblech oder Zauberstein mit Backtrennspray oder **AGRILUNA**-Rapsöl **gut einfetten!**
- Den Teig auf das Blech/Zauberstein geben und dünn ausstreichen
- Das Backblech/Zauberstein kommt auf unterste Schiene in den Backofen
- **Nach 10 Min. Backzeit, nimmt man das Blech heraus und schneidet das Knäckebrot in Stücke** und bäckt es **weitere 15-20 Min.** auf unterste Schiene. Die letzten 5 Minuten mit Sichtkontakt zum Backofen, da jeder Ofen anders ist!!!
- Backblech/ Zauberstein auf einem Gitterrost vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Wer Parmesan liebt, kann das Knäckebrot vor dem Backen damit bestreuen.
Getrocknete Kräuter können je nach Geschmack, zum Teig dazu gegeben werden.

Das Knäckebrot eignet sich für LOW CARB Ernährung!

Guten Appetit!

