

„Mai“

Vejby Knäckebröd

Backofen 175°C, Heissluft 150°C
Ca. 300 g

70 g Polenta (1 dl)
60 g Roggenmehl (1 dl)
60 g Sonnenblumenkerne (1 dl)
60 g Sesam-Samen (1 dl)
30 g Leinsamen (½ dl)
½ dl Rapsöl
2½ dl kochendes Wasser
Flocken-Salz oder Meersalz nach Wunsch



Polenta, Mehl, Sonnenblumenkerne und Samen mischen.
Die Mischung mit Öl und danach mit Wasser verrühren.
Den Teig auf ein Backblech, bedeckt mit Backpapier, legen. Leicht andrücken und ein Backpapier drauflegen. Mit einem Nudelholz zu einem Rechteck dünn auswallen.
Das obere Backpapier wegnehmen und das Salz auf dem Teig verteilen.

Das Knäckebröd ca. 60 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Backofens backen bis es hart und goldbraun geröstet ist.
Abkühlen lassen und danach das Knäckebröd in gewünschter Form brechen.



Copy right



KITA-MTA