

Gesundheitstreff EULE



Knäckebrot

Zutaten:

250 g Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl
30 g Sesam
5 g Meersalz
1 EL Butter
125 g Wasser

Zubereitung:

Alle Teile gut miteinander verkneten. Der Teig soll schön geschmeidig und zum Ausrollen geeignet sein, eventuell etwas Wasser nachgeben.
Beim Kneten dürfen die Ränder nicht brechen. Ca. 15 Minuten ruhen lassen.
Zudecken!!!!!!!!!!!! damit der Teig außen nicht austrocknet.

Sehr dünne Platten auf der gesamten Größe eines Backblechs ausrollen. Die Ränder dürfen nicht zu dünn sein. Die Platte mit einer Gabel einstechen. Die Größe der Stücke mit dem Kuchenrädchen abrädeln.

Mit Wasser oder Sahne bepinseln und bei 200 Grad ca. 10-12 Minuten goldgelb backen.

Das Brot kann man sofort essen, ist aber auch über eine längere Zeit haltbar.

Man kann die Teigplatte auch vor dem backen noch mit beliebigen Saaten betreuen, Mohn, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Kümmel.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com