

Knäckebrot mit Bärlauchbutter



Das brauchst Du für das Knäckebrot:

- 200 g Mais- oder Kartoffelstärke
- 8 EL Sesam
- 4 EL Leinsamen
- 4 EL Kürbiskerne
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL geschmacksneutrales Öl
- 400 ml heißes Wasser
- 2 TL Salz
- Pfeffer, Paprika nach Belieben

So einfach geht's:

Alles verrühren und kurz abkühlen und quellen lassen (Achtung: nicht zu lange! Sonst lässt sich der Teig nicht mehr gut ausrollen).

Anschließend auf einem Backblech dünn ausstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° (Umluft) ca. eine ¾ Stunde backen.

Das Knäckebrot ist fertig, sobald es schön knusprig gebräunt ist.



- ✓ Natürlich kann man bei den Saaten variieren. Lecker schmecken auch Saaten von Chiasamen, Hanfproteinen, schwarzem Sesam, Schwarzkümmel etc.
- ✓ Die Stärke kann man auch zur Hälfte mit Haferflocken ersetzen.
- ✓ Wer mag kann auch klein gehackte Gartenkräuter untermengen.



Das brauchst Du für die Bärlauchbutter:

- 50 g Bärlauchblätter
- 200 g pflanzliche Butter, z.B. Alsan
- 1 TL Salz
- 1 Blatt Backpapier

So einfach geht's:

Die Bärlauchblätter grob klein schneiden und dann mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine fein pürieren.

Die Masse auf ein Backpapier geben und zu einem "Bonbon" rollen.

Anschließend in den Kühlschrank geben, damit die Rolle schnittfest wird.

Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | info@kochkurs-hanau.de

kochschule-hanau.eu | krauterpension-am-wald.de



NOTIZEN:
