

# Helga's Knäckebrot



## Zutaten

80 g Haselnüsse oder Mandeln  
40 g Kürbiskerne  
60 g Leinsamen  
40 g Chiasamen  
100 g Haferflocken  
40 g Amaranth gepufft  
30 g Sesam  
30 g Sonnenblumenkerne  
60 g Kichererbsenmehl  
20 g Bio-Kokosöl  
30 g Bio-Rapsöl  
2 - 3 TL Salz  
350 g Wasser

## Zubereitung

Haselnüsse oder Mandeln, Kürbiskerne, Leinsamen, Chiasamen zusammen in den Mixtopf geben und 5 Sek auf Stufe 8 mahlen.

Haferflocken Amaranth gepufft Sesam, Sonnenblumenkerne, Kichererbsenmehl, Bio-Kokosöl, Bio-Rapsöl, Salz und Wasser zugeben und 10 Sek. auf Stufe 4 vermischen.

10 bis 15 Minuten quellen lassen!

Backpapier auf 2 nasse Bleche geben, die Masse dünn aufstreichen, event. Spatel immer wieder in Wasser tauchen, Brezensalz aufstreuen und beide Bleche bei Heißluft 160-170°C ca. 20 Minuten backen.

Mit einem Teigrad oder Messer in Stücke schneiden (danach geht es nicht mehr) und nochmals 20 Minuten backen.

Dickere Stücke aussortieren, wenden und nochmals 10 Minuten backen.

Vor dem 2. Backen kann auch geriebener Käse darauf gestreut werden.

Variation zum Knabbern (statt Chips): Teig mit Kurkuma und schwarzem Pfeffer oder Paprikapulver und Chiliflocken oder Kräutersalz würzen und nach dem ersten Backen in kleine Quadrate schneiden.