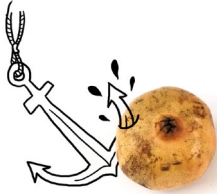
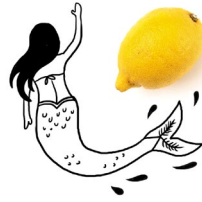




HAMBURG Welcome Dinner



TEAM-REZEPTE



NATHALIE: SAATEN-KNÄCKEBROT

Zutaten für ein Blech

- 70 g Sonnenblumenkerne
- 50g Haferflocken
- 40g Sesam
- 50g Leinsamen
- 30g Kürbiskerne
- 1/2 TL Salz
- etwas Mehl zum Bestreuen

Zubereitung

Den Backofen auf 160° Umluft vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und mit 250 ml kochendes Wasser aufgießen. 15 Minuten quellen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Mehl bestreuen. Dann die Saaten-Masse darauf verteilen. Je dünner, desto knuspriger wird das Knäckebrot.

Im Ofen 10 Minuten backen, dann herausholen und in Dreiecke oder Quadrate zerschneiden. Dann weitere 40 - 50 Minuten backen. Herausholen, abkühlen lassen und genießen. Luftdicht verschlossen hält sich das Knäckebrot bis zu zwei Wochen

