

## REZEPT: Knäckebrot mit Brennesselsamen

### **ZUTATEN**

120 g Dinkelmehl, 100 g Sonnenblumenkerne, 120g Haferflocken, 50 g gehackte Kürbiskerne, Prise Salz, Rohrzucker, 1 EL Kokosöl, 500 ml Wasser, etwa 40 g Brennesselsamen, oder auch noch Hanfsamen, Sesam, etc.

### **ZUBEREITUNG**

Gut verrühren und mind. 10 min. quellen lassen, ich lasse meist 3-4 Stunden quellen. Dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, im vorgeheizten Backrohr bei 170 ° backen. Achtung: Nach etwa 10 min. in Stücke schneiden, - am Ende ist es zu fest dazu!

