Rezept Anis-Sesam-Knäckebrot



Dieses köstliche Anis-Sesam-Knäckebrot habe ich bei den Rezepten von Tanja Grandits entdeckt. Himmlisch gut und geradezu eine ideale Grundlage für die Wildkräuterküche. Ich belege das Knäckebrot gerne mit Spitzwegerichpesto. Natürlich sind Eigenkreationen keine Grenzen gesetzt.

Zutaten

- 60 g Dinkelmehl
- 60 g feine Haferflocken
- 40 g Weizenkleie
- 25 g Sesam
- 1 TL gemahlene Aniskörner
- 1 TL Salz
- 3.5 dl Wasser
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Sonnenblumenkernen
- 3 EL Kürbiskernen
- Weitere Kernen nach Belieben

So gehts

Zutaten zu einem glatten, leicht flüssigen Teig verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausstreichen (ca. 3 mm). 3 EL Kürbiskerne und 3 EL Sonnenblumenkerne darüberstreuen und im 170 Grad heissen Backofen backen. Nach 15 Minuten herausnehmen und in die gewünschte Form schneiden. Danach 45 Minuten fertig backen.

NATUREZIA

PERSÖNLICHKEIT. ENTWICKLUNG. ENTSPANNUNG.