

Zutaten

3 EL Buchweizenmehl
2 EL Kastanien-, Mandel-,
oder Erdmandelmehl
4 EL Olivenöl
1 Ei
Salz, Pfeffer, Gewürze
Kräuter: Thymian, Rosmarin etc.
Wasser: so viel, dass eine Zähflüssige
Masse entsteht

eventuell:
Tapioka-Stärke, Flohsamenschalen,
Sesam, Leinsamen, Kerne, Flocken

Anleitung

Alle Zutaten mit einem Löffel verrühren und die
zähflüssige Masse dünn auf eine beschichtete
Backofen-Platte oder befettetes Backblech streichen.

Ca. 40 Minuten bei 180 Grad Heißluft im Ofen
backen, bis die Masse trocken und hart ist.

Das Buchweizenmehl kann auch durch die anderen
genannten Mehle ersetzt werden.

 1 Blech

 10/50 Minuten

Knäckebrot

