

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

