LOW CARB Knäckebrot

Zutaten

70g Leinsamen
30g Chiasamen
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Kürbiskerne
1 TL Salz
200g Wasser, lauwarm
1 EL Olivenöl

Zubereitung

MIT THERMOMIX

- 50g Leinsamen im Mixtopf 8Sek/St 8 zerkleinern
- restliche Leinsamen, Chiasamen, Kerne, Salz und 150g Wasser hinzu und 20Sek/St 3 vermischen
- 10 Min quellen lassen
- in der Zwischenzeit 50g Wasser in einer Schüssel am Mixtopf abwiegen und Backrohr auf 180° vorheizen
- ohne Messbecher wieder 20Sek/St 3 vermischen und währenddessen die 50g Wasser zugeben - wieder 10 Min quellen lassen
- in der Zwischenzeit Backpapier mit 1 EL Olivenöl ausstreichen
- Masse auf dem Backpapier dünn verstreichen und bei mittlerer Schiene für 45Min backen
- in Stücke brechen und in einer luftdicht verschlossenen Dose bis zu 1 Woche aufbewahren

OHNE THERMOMIX

- 50g Leinsamen im Hochleistungsmixer zerkleinern
- restliche Leinsamen, Chiasamen, Kerne, Salz und 150g Wasser hinzu und gut miteinander vermischen - 10 Min quellen lassen
- in der Zwischenzeit Backrohr auf 180° vorheizen
- die Masse mit 50g Wasser nochmals gut vermischen - wieder 10 Min quellen lassen
- in der Zwischenzeit Backpapier mit 1 EL Olivenöl ausstreichen
- Masse auf dem Backpapier dünn verstreichen und bei mittlerer Schiene für 45Min backen
- in Stücke brechen und in einer luftdicht verschlossenen Dose bis zu 1 Woche aufbewahren

Thermomix® Rezept von carina kocht. kreiert
selbstständige Thermomix® Beraterin