



Knäckebrot (Gluten- und Laktosefrei)

Zutaten

130 g	Maismehl
15 g	Kürbiskerne
20 g	Sesam
25 g	Sonnenblumenkerne
10 g	Leinsamen
30 g	Olivener Öl
190 g	kochendes Wasser
	Meersalz



Zubereitung:

Alles in den TMX geben, außer dem Meersalz.

Das ganze 3 Minuten/ Stufe 

Danach die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

Ich würde es in die Mitte des Bleches legen und den Teig dann mit Wasser angefeuchteten Händen über das ganze Blech verteilen. Der Teig wird ziemlich dünn über das Blech gestrichen.

Zum Schluss wird das Meersalz leicht über den Teig gestreut und etwas angedrückt.

Umluft 150 Grad/ 1 Std backen

Abkühlen lassen und dann das riesen Knäckebrot in kleine Stücke brechen.