



Die Zutaten einweichen, manchmal den ganzen Tag und dann in den Mixer, nach ca. 20 Minuten mit dem Pizzaroller das Ganze in kleine Scheiben unterteilen - dann backen bis ganz trocken

#### Zutaten:

6 Esslöffel \*Leinsamen geschrotet\*  
3 Esslöffel \*Leinsamen ganz\*  
3 Esslöffel \*Mandelmehl\*  
2 Esslöffel \*Parmesan\*  
1 Esslöffel \*Chia Samen\*  
1 Esslöffel \*Sesam\*  
Halber Esslöffel \*Quinoa gepufft\*  
Salz  
Pfeffer  
Knoblauch  
\*Schwarzkümmel Körner\*  
Ca 50-60ml Wasser

#### Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad Ober - Unterhitze vorheizen.
2. Alle feuchten Zutaten miteinander verrühren. Anschließend die trocknen Zutaten miteinander verrühren und gut mit den feuchten vermischen. 5 Minuten Quellen lassen.
3. Auf ein Blech mit Backpapier streichen, so dünn ausstreichen, wie man das Knäckebrot mag. In dem Backofen 25min backen. Die letzten 5-7 Minuten mit einem Spalt fertig backen, dann werden sie noch knuspriger.
4. Aus dem Backofen nehmen und gleich mit einem scharfen Messer oder \*Pizzaroller\*, die Stücke schneiden.

Unbedingt auskühlen lassen und dann in einer Luftdurchlässigen Box aufbewahren.

oder

<https://lachfoodies.de/rezept-low-carb-knaeckebrot-mit-rosmarin>

oder

200 g Buchweizen (entweder ihr mahlt ihn selbst oder nehmt gleich Buchweizenmehl)  
100 g Sonnenblumenkerne (auch zu grobem Mehl zermahlen, ich nehme dafür eine elektrische Kaffeemühle)  
3 EL Leinsamen  
3 EL Sesam  
1 EL Olivenöl  
2 TL Salz  
200 ml lauwarmes Wasser



#### Zubereitung:

Zuerst Buchweizen und Sonnenblumenkerne klein schreddern und anschließend alle Zutaten zusammenschütten. Gut Durchkneten und ca. 1/2 Stunde (zugedeckt) quellen lassen. Danach den Teig auf Backpapier 2 mm dünn ausrollen (damit das Well-Holz nicht klebt unbedingt Frischhaltefolie auf den Teig legen, bevor Ihr losrollt). Anschließend die Folie entfernen und den ausgewellten Teig in Quadrate vorschneiden (denn später bricht das Knäckebrot natürlich). Das Backpapier mit dem Teig auf ein Backblech geben.

Nun das Blech für 20 Minuten bei 200°C (Ober-/Unterhitze) in den Backofen schieben. Nach 20 Minuten rausholen und den Ofen ausschalten. Nun die Knäckebrot Scheiben umdrehen und das Blech nochmal für 5 Minuten in den ausgeschalteten Ofen geben.