

Hanf- knäckebrot

Zutaten

- 500g Wasser
- 100g Dinkelvollmehl
- 20g Hanfmehl
- 120g Haferflocken
- 100g Hanfsamen geschält
- 70g Sonnenblumenkerne
- 30g Hanfsamen ungeschält
- 50g geriebener Käse
- 10g Salz
- 2 EL Hanföl
- 100g geriebener Käse zum Bestreuen



Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 170° C Heißluft vorheizen. Die Masse auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche dünn aufstreichen und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 1 Stunde backen.

Nach 15 Minuten Backzeit die Masse mit einem Pizzaroller in Stücke schneiden, anschließend weiter backen.

(Später lässt sich das Knäckebrot nicht mehr schneiden!!)