



## Glutenfreies Knäckebrot

Von Dorothea Neumayr aus dem Buch „PEACE FOOD – KETO KUR“

### Zutaten für etwa 12 Scheiben:

- 4 TL Hanfsamen
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 30 g Linsenmehl
- 25g glutenfreie Haferkleie
- Salz
- Frischer Rosmarin oder Thymian

### Zubereitung:

1. Hanfsamen, Leinsamen, Linsenmehl und Haferkleie mit 1 Prise Salz und 75 ml Wasser mischen und 5 Minuten quellen lassen.
2. Rosmarin oder Thymian waschen und trocken tupfen, Nadeln bzw. Blättchen abstreifen, fein hacken und unterrühren.
3. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig mit einem nassen Löffel darauf verteilen und flach drücken.
4. Das Knäckebrot im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 5-10 Minuten backen. Ausgekühlt in Scheiben brechen.

