

Knäcke-Chips



Zubereitung

Zutaten

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Sesam
- 40 g Öl
- 450 g Wasser
- 1,5 TL Salz
- 5 TL Zwiebelpulver
- 1 1/2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Paprikapulver geräuchert
- 2 TL Paprikapulver ungarisch
- 3 TL Hefeflocken
- 1 TL Chayennepfeffer

- Zubereitung | 10 Minuten
- Backzeit | 40-50 min
- Gesamtzeit | 120 min (inkl. Quellzeit)
- Ergebnis | 2 Bleche

01

Alle Zutaten trocknen und flüssigen Zutaten in einer Schüssel vermengen und ca. 1 Stunde lang quellen lassen.

Den Ofen auf 170 °C vorheizen. Die durchgezogene Masse noch einmal mit einem Löffel gut durchmischen und die Hälfte davon auf ein Backpapier geben.

02

Oben drauf noch weiteres Backpapier legen und mit der Hand auf dem ganzen Papier verteilen, so dass die Masse auf dem Blech später gut verteilt ist. Das obere Backpapier abziehen und die Masse mit einem Messer in die gewünschte Größe vorschneiden. Mit der zweiten Hälfte der Masse genauso verfahren.

03

Beide Bleche bei 170 °C Heißluft ca. 40-50 Minuten kross backen. Wenn Sie fertig ausgebacken sind, kann man sie ganz leicht in ihre gewünschte Form brechen.

04

Die Knäcke chips halten sich mindestens 2 Wochen in einem gut verschließbaren Behälter.