



Erfolgreich Nichtrauchen

Tag 11 - Anhang

RAUCHSTOPP SUPPORT

Knusperbrot – ein gesunder Ballaststoffvorrat

Zutaten:

125 g	Haferflocken
125 g	Weizenkleie
350 – 400 ml	Wasser
100 g	gemischte Körner (Sesam, Leinsaat, Kürbiskerne o.ä.)
1 TL	Salz oder Zwiebelsalz
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

Haferflocken und Weizenkleie mit ca. 350 ml Wasser mischen, 1. Std. in den Kühlschrank stellen. Danach evtl. noch etwas Wasser unterrühren, wenn der Teig zu trocken erscheint.

Die gemischten Körner, das Salz und den Zitronensaft hinzufügen, durchkneten.

Das Ofenblech mit Backpapier oder Backfolie auslegen, den Teig darauf verteilen und dünn wie Knäckebrot andrücken.

Bei 75 Grad C und Umluft 20 Min. backen.

Das Brot dann kurz herausholen und bevor es hart wird mit dem Rädchen in 12 Scheiben (Quadrate oder Rechtecke) unterteilen. Anschließend weitere 45 – 60 Minuten bei ca. 150 ° C richtig durchbacken, bis es knusprig und ganz trocken ist.

Nach dem Auskühlen in einer Dose aufbewahrt ist das Knusperbrot lange haltbar, sodass du immer einen gesunden Vorrat an leckerem Brot mit hohem Faserstoffgehalt hast.