



Rezepte

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Knusperbrot

125 g	Haferflocken
125 g	Weizenkleie
375 ml	Wasser
100 g	gemischte Körner (Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne)
1 TL	Salz oder Zwiebelsalz
1	Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Haferflocken und Weizenkleie mit ca. 325 ml Wasser mischen, 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach noch etwas Wasser unterrühren, wenn der Teig zu trocken ist. Dann die gemischten Körner und Salz sowie den Zitronensaft hinzufügen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und auf Umluft 20 Min. bei 175° C backen.

Das warme Brot ausrollen und mit einem Rädchen in 12 Scheiben schneiden, dann weitere 45-60 Min. bei 150° C durchbacken, auskühlen lassen. Das fertige trockene und knusprige Brot kann in einer Dose aufbewahrt werden und ist lange haltbar.

So hast du immer einen Vorrat an gesundem ballaststoffreichem Brot im Hause.

