

Knäckechips mit Schwarzkümmelmehlfreund



Zutaten

- 1 TL Schwarzkümmelmehlfreund
- 50 ml Rapsfreund
- 125 g Dinkelmehl
- 125 g Roggenflocken
- 120 g ganze Hanfnüsse
- 1 TL Salz
- 280 ml Wasser



Nur so lecker mit den Produkten aus
unserem Shop!

Zubereitung

- Step 1:** Die Nüsse hacken oder mixen, sodass eine körnige Masse entsteht. Alle trockenen Zutaten mischen.
- Step 2:** Restliche Zutaten hinzugeben und die Masse eine Stunde ziehen lassen.
- Step 3:** Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Masse auf Backpapier streichen. Wer möchte, kann die Masse weiter bestreuen wie mit weiterem Saatgut.
- Step 4:** 15 min backen, Teigplatten in unterschiedliche Stücke schneiden und nochmal 15 min knusprig backen.

Unser Tipp: Das Knabberzeug schmeckt anders, je nachdem welchen Ölfreund ihr verwendet. Wer es scharf mag, kann z.B. den Rapsfreund durch den Chillifreund ersetzen.

Die Ölfreunde

Donautalstr. 17 | 88631 Beuron/Thiergarten
Tel.: 07570 666 | info@dieoelfreunde.de

Hier zum Rezept:

<https://dieoelfreunde.de/Knaeckechips-mit-Schwarzkuemmelmehlfreund>