

Knäcke chips 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>