

Deine Christine!

MEIN ALTES, NEUES LEBEN MIT MS!

knuspriges keto Knäckebrot:

Folgende Zutaten werden für ein Blech benötigt:

- **1 EL Chia Samen**
- **7 EL Leinsamen geschrotet**
- **4 EL Leinsamen ganz**
- **1 EL Körner nach Belieben (Kürbis, Sonnenblumenkerne)**
- **1 Prise Salz**
- **Wasser**

Zubereitung keto Knäckebrot:

1. alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen
2. mit Wasser bedecken, verrühren
3. 10 Minuten quellen lassen
4. zwei Backpapiere mit Öl einpinseln
5. die Masse auf das eine Backpapier streichen, das zweite oben auflegen und mit einem Nudelholz ausrollen (keine Lücken entstehen lassen)
6. das obere Papier abziehen und das untere mit der Masse in den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad abbacken
7. das keto Knäckebrot ist fertig, wenn das Wasser verdunstet ist
8. aus dem Backofen nehmen, den Teig abkühlen lassen und mit einem Pizzamesser in Stücke schneiden oder einfach per Hand abbrechen

Guten Appetit wünscht,

Deine Christine!

