



*... der  
wertvolle  
Leinsamen!*

## KNUSPRIGES LEINSAMEN- KNÄCKEBROT

### **Zutaten:**

100 g Kartoffelmehl / 4 EL Sesam / 3 EL Leinsamen ganz  
3 EL Leinsamen geschrotet / 2 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Olivenöl / 1 TL Salz / Kümmel, gemahlen  
150 ml kochendes Wasser

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen, verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Es sollte ein dicker Brei sein. Wenn er zu flüssig ist, dann noch etwas gemahlene Leinsamen unterrühren. Ein Blech mit Olivenöl einstreichen, die Masse drauf geben, mit einer Lage Backpapier abdecken und mit dem Nudelholz gleichmäßig dünn ausrollen. Es reicht für ein Backblech. Papier vorsichtig entfernen und mit einem Pizzaschneider oder einem scharfen Messer in Portionen schneiden. Bei 160 Grad Umluft ca. 45 Minuten backen. Wenn das Brot fertig ist, noch einmal nachschneiden und auf einem Kuchengrost auskühlen lassen.

### *Nana sagt ...*

*Die Saaten und Gewürze kann man je nach Geschmack verändern.*

