



KANOWMÜHLE SPREEWALD Rezepte



ZUTATEN Die Menge ergibt 2-3 Backbleche

- 100 g Leinsamen der Kanow-Mühle
- 35 g Chiasamen der Kanow-Mühle
- 800 - 900 ml Wasser
- 100 gestrichene TL Sonnenblumenkerne der Kanow-Mühle
- 100 g Kürbiskerne der Kanow-Mühle
- 100 g Hanfsamen geschält
es gehen auch ungeschälte sein der Kanow-Mühle
- 200 g Kokosmehl der Kanow-Mühle
- 50 g Hanfmehl der Kanow-Mühle
- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

- 2 TL Ingwerpulver gemahlen
- 0,5 TL Garam Masala, indische Gewürzmischung (Kreuzkümmel, Koriander, gemahlene Muskatblüte, schwarzer Pfeffer, Kardamom, Gewürznelken, Zimt, Lorbeerblatt)

Hinweis: Die Gewürze können Sie nach eigenem Gusto variieren.

Die Knäckebrote nach dem Backen an den Bruchkanten brechen und in einer Box (kein Plastik) aufbewahren - mind. 2 Wochen haltbar.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.; Backzeit ca. 95 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

ZUBEREITUNG

Ungeschälte Hanfsamen über Nacht in Wasser einweichen.

Leinsamen und Chiasamen in 400 ml Wasser 10-15 Min. einweichen - die Masse dickt an.

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Hanfsamen im Mixer mahlen.

Alle trockenen Zutaten mischen und anschließend zum Leinsamen-Chia-Mix geben. Grob vermischen - nach und nach Wasser zugeben.

Der Teig ist recht fest und kompakt. Je nach Mehl, braucht es mehr oder weniger Wasser.

Die Hälfte des Teiges gleichmäßig erst mit den Händen, dann mit einem Silikonschaber auf je einem Backpapier verteilen und glatt streichen. Der Teig soll aufgestrichen nicht über 0,5 cm dick sein.

Den Teig mit einem Messer zu Knäckebrotgröße horizontal und vertikal einschneiden. Das ergibt dann die Bruchkanten.

Die Bleche eins oben und eins unten in den Backofen schieben und bei 120 Grad Umluft 40 Min. backen.

Dann Bleche tauschen und das Oberste nach unten und das Unterste nach oben. Noch einmal 40 Min. auf 120 Grad Umluft backen.

Danach die Knäckebrote mit einem großen breiten Messer wenden - backen auch ungewendet gut durch, kann nur etwas länger dauern.

Ansonsten noch 15 Min. oder mehr bei 140-160 Grad backen. Ständig kontrollieren, ob die Knäckebrote schon „hart“ gebacken sind.

Sie sollen schön knusprig werden. Danach abkühlen lassen.

Glück zu! - Ihr Ölmüller