



Selbstgemachtes KNÄCKEBROT verschenken?

KÜRBISKERN-KNÄCKEBROT

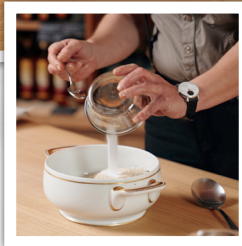
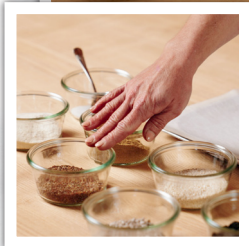
ZUTATEN

- 60g Ribelmais*
- 60g Kürbiskernpresskuchenmehl oder anderes Mehl
- 40g Sesamsamen
- 60g Kürbiskerne nature
- 40g Leinsamen
- 40g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Salz
- 2,5dl Wasser kochend
- 0,5dl Rapsöl

* **Was ist Ribelmais?** Es ist ein Mahlprodukt aus einer traditionellen Maissorte aus dem Schweizer Rheintal und Liechtenstein. Der Name Ribelmais kommt vom traditionellen Gericht Ribel, das daraus hergestellt wird. Im Rezept kann der Ribelmais auch durch normales Maismehl ersetzt werden.

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
3. Auf zwei rechteckigen Backblechen, zwischen zwei Backtrennpapieren, mit dem Teighorn dünn ausstreichen. Oberes Backtrennpapier entfernen.
4. Bei 150°C, Ober- / Unterhitze 50–60 Minuten backen.
5. Knäckebrot in Stücke brechen.



TIPPS:

- Das Knäckebrot vor dem Backen mit Kräutern bestreuen.
- Kerne durch andere Kernvarianten ersetzen.
- Um eine gute Haltbarkeit zu erlangen, das Knäckebrot nach dem Abkühlen erneut 15 Minuten backen.
- Das Knäckebrot ist in einem verschlossenen Behälter bis zu 3 Monaten haltbar.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



RAHEL BRÜTTSCH