

Nachhaltig loslassen

Knusperbrote

Grundrezept

Süßes

Mit Gemüse

Mit Linsen



Knusperbrot Grundrezept



100g Leinsamen
Es kann auch noch Sesam
oder Hanfsamen
dazugegeben werden.



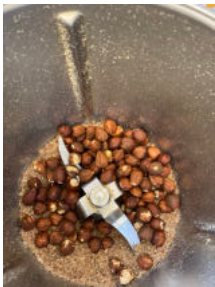
Ca. 150ml Wasser
dazugeben



Den Leinsamen zu Mehl
mahlen.



Einen Teig kneten.



50g Nüsse
Es können alle Nüsse
verwendet werden, ebenso
Sonnenblumenkerne oder
Kürbiskerne.



Mit nassen Händen ein
kleines, flaches Brot
formen.



Die Nüsse oder Kerne
zerkleinern.



Auf das Backblech
legen und noch
etwas flach drücken.
Je flacher umso
knuspriger wird es.



Es können auch gehackte
Nüsse dazugegeben
werden.
Je nachdem ob es salzig
oder süß werden soll:
Salz oder Stevia/
Süßholzwurzel dazugeben.



Das Brot bei 175
Grad im Backofen
ca. 40-50 Minuten
backen.

Achtung:

Nach ca. 20-25 Minuten die Brote wenden.
Zwischendurch die Backrohrtüre kurz öffnen,
um den Dampf entweichen zu lassen. Es ist
eher ein Trockenvorgang als ein Backvorgang.

Knusperbrot „Süß“



Grundrezept Knusperbrot:
100g Leinsamen
50g Nüsse
Etwas Stevia oder Sußholzwurzel



200g Trockenfrüchte in den Mixtopf geben und zerkleinern.
Es eignen sich alle Trockenfrüchte:
Datteln, Feigen, Pflaumen, getrocknete Äpfel und Birnen, Ananas, Mango.....
Um die Weihnachtszeit würze ich das Brot mit Zimt, Anis und Nelke und Kakao.
Ebenso können natürliche Aromaöle verwendet werden, ganz nach Geschmack.



Dann wie im Grundrezept weiter arbeiten.

Knusperbrot mit Gemüse



Gemüse nach Wahl mixen.
Hier 1 kleine Rote Bete und 1/2 Paprika.



Würzen mit Salz, Paprika, Pfeffer und Kräuter.
Je nach Geschmack z.B. Oregano oder Salbei.



Weiter mit Grundrezept Knusperbrot



Im Backofen backen / trocknen



Super lecker mit frischen Kräuterquark oder für Unterwegs.

Linsenbratlinge

Wenn vom letzten Linseneintopf noch ein Rest übrig ist, gibt es leckere Linsenbratlinge:



Der Rest Linseneintopf



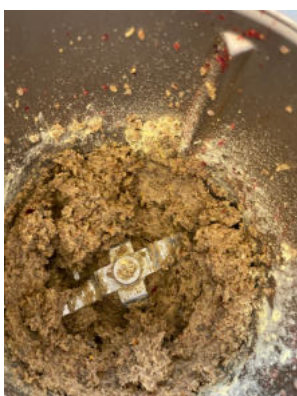
In etwas Öl braten.



Etwas geschroteter
Leinsamen



Würzen mit Salz und
der
Selber hergestellten
Gemüsebrühe
„Allerköner“



Einen Teig herstellen.
Je nach Menge vom
Eintopf nur noch **wenig**
Wasser dazugeben.