

Michaels Knäcke Brot

Zutaten

120 g	Haferkleie normal
120 g	Haferkleie gemahlen
Je 50 g	Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen
0.5 Tl	Salz
250 g	Magerquark
2 EL	Öl
3-4 dl	Wasser

Anleitung

1. Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen bis eine schöne Teigmasse entsteht.
3. Den Teig auf zwei Bleche verteilen.
4. Für 15 Minuten backen und dann in Stücke schneiden.
5. Dann weiterbacken bei 160 Grad Umluft für ca. 40-45 Minuten.



Geschmacklich ein Traum und auch sehr gut haltbar, obwohl ich es meistens vor dem Ablaufdatum schon gegessen habe.

Das Knäcke Brot lässt sich auch gut mit etwas Hüttenkäse oder als Beilage zu einem feinen Tatar in einem Restaurant geniessen. Wer mag reichert es an mit Curry und anderen Gewürzen an, schneidet die Stücke etwas kleiner und schon hat man einen Kracker für Zwischendurch, en Guete.



Michael Nyffenegger

Hypnotherapeut und Fachmann
für med. Entspannung

www.findyourway.ch

Michael hat erfolgreich mit dem Rohner-Konzept abgenommen. Für ihn war das selbstkreierte Knäcke Brot eine grosse Hilfe. Wir danken Michael für sein tolles Rezept, das er uns zur Verfügung gestellt hat.

Der medizinische Weg zum Idealgewicht.

Rohner-Konzept AG
Stuckweg 1
CH-8305 Dietlikon

Gesellschaftssitz:
Laubholzstrasse 36
CH-8703 Erlenbach

+41 43 366 0171
info@rohner-konzept.ch