

Knäckebrot mit Chia-Samen

1TL Chiasamen	Über Nacht in 100ml Wasser einweichen.
	Mit
80g Dinkel-/Grünkernmehl	und
10g frischer Hefe	zu einem Vorteig verrühren.
	Nach 5-10 min
20g Roggenmehl	,
60g Weizenmehl	,
2TL Leinsamen	,
1EL Balsamicoessig	,
2EL Olivenöl	und
½ TL Salz	zu einem weichen Teig verrühren. Bei bedarf noch Wasser zugeben.

Teig dünn auf ein Backblechstreichen und vorzerteilen.

Dann bei 200°C ca 20 min. backen. Danach die Knäckebrote wenden und im ausgeschalteten Backofen bei leicht geöffneter Tür noch trocken.

Guten Appetit

12 Portionen

Energiewert

870 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

24 SmartPoints gesamt

WeightWatchers-Fitformel

Kohlehydrate, Eiweiß

geeignet zum

Sofort oder später genießen

Viel Spass beim Nachkochen.

