



© Lungauer Kochwerk

Dauer: Mittel
.....

Kategorie: Backrezepte
.....

Saison: Ganzjährig
.....

Für: 5 Personen
.....

Verfasst von: Lungauer Kochwerk
.....

Zutaten

120 G	Vollkornmehl
50 G	Chiasamen
60 G	Haferflocken
60 G	Dinkelflocken
40 G	Kürbiskerne
40 G	Sonnenblumenkerne
CA. 500 ML	Wasser

Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander vermengen und 15 Minuten rasten lassen.
2. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen (ca. 1/2 cm oder dünner) und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-Unterhitze backen.
3. Nach den ersten 10 Minuten nochmal herausnehmen und mit einem Pizzaschneider in gleich große Stücke schneiden.