

# Knäckebröt mit Kümmel

(glutenfrei)

## ZUTATEN

250g Buchweizenmehl  
50g gemahlener Amaranth  
(Reformhaus)  
3 TL gemahlener Kümmel  
½ TL Salz  
2 TL Weinstein-Backpulver  
3-4 EL kaltgepressten ÖL  
¼ l kaltes Wasser  
glutenfreies Mehl für die  
Arbeitsfläche



## ZUBEREITUNG

Buchweizen, Amaranth und Kümmel mit Salz und Backpulver vermischen und das Öl unterrühren. Das Wasser nach und nach zufügen und alles zu einem festen Teig verkneten. Den Teig etwa 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 0,5 Zentimeter dick ausrollen, in 8 mal 5 Zentimeter große Rechtecke schneiden und jedes Teigstück mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Die Teigstücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180°C ( Gas Stufe 2-3, Umluft 160°C) auf der obersten Einschubleiste in etwa 20 bis 25 Minuten hellbraun backen. Gegen Ende der Backzeit öfter nachsehen (sie werden schnell zu dunkel) und eventuell mit Alufolie abdecken. Die Knäckebrötscheiben auf einem Gitter auskühlen lassen und in einer Blechdose aufbewahren (lange haltbar!)

HINWEIS

**Dieses Knäckebröt eignet sich hervorragend als Zwischenmahlzeit bei Candida Karenz, bzw. Gluten Unverträglichkeit.**