

Am 15.07.2021 fand das Gesamttreffen für SHGn online statt. In diesem Zusammenhang wurde uns nachfolgendes Rezept zum Nachbacken zur Verfügung gestellt. Ich habe inzwischen in einem persönlichen Gespräch am Donnerstag, 02.02.23 im „Kasino“ der Stadt Würzburg von Frau Susanne Endres die Erlaubnis erhalten dasselbe auf unserer Homepage zu veröffentlichen. Ich habe immer einen Vorrat, nicht nur weil es mir gut schmeckt, sondern auch weil es (von mir in einer Blechdose aufbewahrt) sehr lange haltbar ist und mit süßem oder herzhaftem Belag gegessen werden kann. Falls auch Sie/Du das Rezept ausprobieren auf diesem Weg „Guten Appetit“ und besten Gruß
Brigitte Ritz-Darkow

für Online Gesamttreffen 15.7.21

Knäckebrot

Für ca. 24 Stücke:

- 120 g Mehl
- 100 g Haferflocken
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sesam
- 1 Prise Salz
- 2 Eßl. Olivenöl

Alle Zutaten mit 350 ml Wasser verrühren. Ofen auf 170 Grad vorheizen (Umluft 150 Grad). Blech mit Backpapier belegen und den Teig dünn darauf streichen.

Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Kurz herausnehmen und mit dem Pizzaroller in Stücke schneiden. Dies ist ein wichtiger Schritt, weil sich das Brot nach dem Backen nicht mehr schneiden lässt.

Anschließend weitere 40 Minuten backen und auf dem Backblech abkühlen lassen.

Rezept von: Susanne Endres, „Kasino“ der Stadt Würzburg