

PURE ENERGIE

MC KNÄCKI

Zutaten

- 20g geschroteter Leinsamen
- 15g Linsenmehl
- 12g Weizenkleie
- 2TL Hanfsamen
- 5 EL Wasser



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Backofen auf 180 ° Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Leinsamen, Linsenmehl, Weizenkleie und die Hanfsamen vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben getrocknete Kräuter hinzufügen. Das Wasser hinzufügen, verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Die Masse auf dem Backpapier legen und mit nassen Fingern oder einem Löffel flach drücken. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 5 Minuten backen. Auskühlen lassen und in 6 Scheiben brechen.

Tipp:
Kombiniere
McKnäcki mit
verschiedenen
selbstgemachten
Aufschnitten zum
Frühstück o. als
Beilage zum Mittag