



NATURHEILPRAXIS FÜR FUNKTIONELLE MEDIZIN

Vital Rohkost-Knäckebrot

hefe- und glutenfrei

Eine besondere Köstlichkeit sind unsere Rohkostknäckebrote. Hier 4 verschiedene Geschmacksrichtungen (schnelle Variante: Salz und Kümmel oder Brotgewürz):

- 1) mit Sauerkraut, Koriander und Meersalz
- 2) Rotkohl, lila Gemüsezwiebeln, ganzer Kümmel und Meersalz
- 3) Grünkohl, Ingwer, Kokosraspel, Zitronensaft und Meersalz
- 4) Hokaidokürbis

Zutaten

2 Tassen Sonnenblumenkerne
1 Tasse Buchweizen
½ Tasse Chiasamen
½ Tasse Leinsamen
½ Tasse Sesam ungeschält
½ Tasse schwarzer Sesam
10 Tassen reines Wasser ohne Kohlensäure

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen, Wasser dazugeben und vermengen. Zugedeckt 24 Stunden stehen lassen. Die Samen quellen, keimen und erwachen zum Leben.

Die Samenmischung in 4 Portionen teilen.

- 1) Teil der Samenmischung mit Sauerkraut, gem. Koriander und Meersalz mixen.
- 2) Teil der Samenmischung mit Rotkohl, lila Gemüsezwiebeln, ganzem Kümmel und Meersalz mixen.
- 3) Teil der Samenmischung mit Grünkohl, frischem Ingwer, Zitronensaft, Kokosraspeln und Meersalz mixen.
- 4) Teil der Samenmischung mit kleingeschnittenem Hokaidokürbis mixen.

Wenn vorhanden im Dörrapparat bei 45 °C (Rohkost) ungefähr 10 h trocknen.

Andernfalls: ein Backpapier auf ein Ofengitter legen, die Mischungen dünn aufstreichen und ab in den Ofen. 50 °C Umluft einschalten, Gitter rein und zwischen die Ofentüre einen Löffel klemmen, dass die Türe 20 cm offensteht. Funktioniert auch. Die Trocknungszeit ist etwa 8 Stunden auf der einen Seite. Dann wird umgedreht, das Backpapier abgezogen und weitere 3 – 4 Stunden trocknen lassen. In Rechtecke schneiden.

Wir bewahren unsere Knäckebrote in Papiersäckchen auf. Diese sind bestens tages- bis wochenlang haltbar und schmecken köstlich einfach so, mit Aufstrichen oder zur Suppe.

Guten Appetit!