



🕒 20 Min + 1 Std



## Kürbis Knäckebrot

### Zutaten für ein Blech:

- 120 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 120 g Vollkornmehl
- 50 g Cornflakes
- 25 g Leinsamen geschrotet
- 25 g Walnüsse gemahlen
- 50 g Kürbis fein gerieben
- 1,5 TL Kräutersalz, Kümmel, Koriander, Fenchel, Schabzigerklee,
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser

### Dauer:

Ca. 20 Minuten Zubereitungszeit, 1 h Backzeit

### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem eher flüssigen Teig verrühren, auf 2 Backbleche verteilen und ca. 1 Stunde bei 180 Grad Heißluft backen.
- In Stücke brechen und genießen.

### Variation:

Die Nüsse können nach Belieben ausgetauscht werden. Statt Kürbis kann auch geriebener Apfel oder Birnen verwendet werden.

