



Gesundes Knäckebröt für Diabetiker

Zutaten:

Ergibt: 1 Backblech (ca. 20–24 Stück)

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 1 Stunde Backzeit

100 g Haferflocken (fein oder zart)

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

50 g Sesam

2 EL Chiasamen

2 EL Leinsamen, geschrotet

½ TL Salz

2 EL Olivenöl

300 ml heißes Wasser

Optional (für mehr Geschmack):

1 TL getrocknete Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian)

1 TL Kümmel oder Fenchel

Zubereitung:

Trockenmischung herstellen

Alle Saaten, Haferflocken, Kräuter und Salz in einer Schüssel gut vermengen.

Flüssigkeit zugeben

Olivenöl und heißes Wasser dazugeben.

Alles gut verrühren.

10 Minuten quellen lassen, bis eine dicke, streichbare Masse entsteht.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Aufs Backblech streichen

Backblech mit Backpapier auslegen.

Masse dünn (ca. 3 mm) gleichmäßig verstreichen.

Optional: mit einer Teigkarte schon vor dem Backen in Rechtecke markieren.

Backen

Backofen auf 150 °C Heißluft vorheizen.

45 Minuten backen.

Danach das Blech herausnehmen, das Knäckebrot entlang der Markierungen brechen/ schneiden.

Weitere 15–20 Minuten backen, bis alles schön knusprig ist.

Auskühlen lassen.

Aufbewahrung

Luftdicht verpackt hält es 2–3 Wochen knusprig.

Nicht im Kühlschrank lagern.

Tipp für Diabetiker

Durch die Mischung aus Ballaststoffen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten steigt der Blutzucker nur langsam.

Die Portionsgröße bleibt aber wie immer wichtig – 1–2 Stück pro Portion sind ideal als Snack oder mit Aufstrichen.