

Knabbergebäck aus Mais – «Nordisches Knäckebrot»

für 1 Backblech

Was braucht's frisch:

- Fein gemahlene Polenta
- Leinsamen
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

Was braucht's im Vorratsschrank:

- Feines Meersalz
- Gutes Olivenoel

Tipp:

Das Knabbergebäck ist einige Tage haltbar, deshalb kann auch für einen Ein-Personen-Haushalt ein Backblech oder zumindest ein halbes Backblech (Zutaten halbieren) zubereitet werden.

Knabbergeback aus Mais

Vorbereiten und Zubereiten	
Fein gemahlene Polenta Leinsamen Sesamsamen Sonnenblumenkerne Kurbiskerne Gutes Olivenoel Feines Meersalz	Den Ofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Alle Zutaten - ausser das Meersalz - in einer Schussel gut vermischen. 250 ml kochendes Wasser darübergiessen und verruhren. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und gleichmassig mit dem Kuhenspachtel ausstreichen. Masse mit Meersalz bestreuen und zirka 50 Minuten in der Ofenmitte knusprig backen.
	Die ausgekohlte Masse anschliessend in kleine Stucke brechen. Die Knabbereien bleiben in einer Guetzlibox einige Tage frisch und knusprig.

Hinweis:

Das «Nordische Knackebrot» kann auch gut zu einem Apérogebäck umgewandelt und mit einem Glas Schaumwein verzehrt werden.

*angelehnt an das Rezept von Christine Hubeling, NZZ