

Knusperecken

(Ca. 40 Stück)

Menge	Zutat
150 g	Getrocknetes, ungeschwefeltes Obst (z. B. Cranberries, Aprikosen)
120 g	Butter
2 EL	Honig
200 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Haferflocken
100 g	Ölsaaten (z. B. Sonnenblumenkerne, angerösteter Sesam oder Kürbiskerne)
2–2½ EL	Rosmarin, getrocknet
4–5 EL	Wasser
1 TL	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- Backofen auf 180 ° C vorheizen.
- Getrocknete Früchte klein schneiden.
- Butter mit Honig schaumig rühren. Mehl, Haferflocken, Ölsaaten, Trockenfrüchte und Gewürze mit Wasser untermengen (sollte der Teig zu trocken sein, ggf. noch etwas Wasser zugeben).
- Teig dünn auf bemehltem Backpapier ausrollen (ca. 3–5 mm).
- In Dreiecke schneiden und ca. 15–20 Minuten goldbraun backen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Tipp zur Zubereitung:

Nach Belieben ein paar Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln) zum Teig hinzufügen.