

# Protein-Knäckebrot



## Zubereitungsinformationen



Portionen  
10 Stück



Zubereitungszeit  
ca. 35 Minuten



Schwierigkeitsgrad  
Einfach

Unser selbstgemachtes Protein-Knäckebrot kann wunderbar mitgenommen und unterwegs als Snack gegessen werden. Wir zeigen dir wie schnell und einfach das geht.

Vielen Dank an [Nina](#) für dieses Rezept.

70 g kernige Haferflocken

30 g [Raab Bio Erbsen Protein](#)

20 g [Raab Bio Sesam Protein](#)

60 g Kürbiskerne

60 g Sonnenblumenkerne

20 g Sesam

40 g [Raab Bio Chia Samen](#)

40 ml Olivenöl

1 TL Salz

1 TL getrockneter Oregano

200 ml heißes Wasser

1. Den Ofen auf **225 Grad** vorheizen.

2. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen.

3. Das Wasser und das Olivenöl zugeben und gut vermischen. Dann 15 Minuten ziehen lassen.

4. Den Teig 3-5 mm dick auf einem mit Backpapier ausgelegten Backpapier verteilen und für **5 Minuten in den Ofen schieben**.

5. Aus dem Ofen nehmen, rechteckig schneiden, die **Temperatur auf 175 Grad reduzieren** und eine weitere halbe Stunde backen.

6. Die Knäckebröte abkühlen lassen und nach Belieben mit Hummus oder Gemüse servieren.

## Kategorien

Protein Rezepte

Herzhaftes&Brot

## Rezept teilen



Facebook



Twitter



Pinterest



per Mail