

ECO-manufaktur

Königsweg 25 24103 Kiel

HANFPRODUKTE

Rezept Knäckebrot

100 g	Vollkornmehl (nach Geschmack)
100 g	Flocken
80 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Hanfsamen
1 Teel.	Salz
2 El.	Öl (Leinöl, Oliven, Sonnenblumen)
400 ml	Wasser

alle Zutaten gut vermischen und mindestens 20 Minuten quellen lassen.

Dünn auf Backpapier ausstreichen

Bei 1870° 15 Minuten backen, dann in Stücke schneiden und weitere 30 Minuten Backen.

Anfragen und Bestellung an [ECO-manufaktur](#) über 0157 3291 2341

Konto: Fördesparkasse DE77 2105 0170 1002 2214 95