

Flachbrot

100 g Haferflocken
100 g Weizenmehl, frisch gemahlen
50 g Buchweizenmehl
50 g Leinsamen oder Sesam
3 EL Öl
ca. 700 cm³ Mineralwasser

1/2 TL Salz

Kümmel, Anis, Fenchel oder/und Koriander

Alle Zutaten trocken mischen, dann das Öl und Mineralwasser daruntermengen und ca. 1 Stunde quellen lassen. Der Teig muß wie ein dickflüssiger Waffelteig sein. Inzwischen ein Blech einfetten und den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig ca. 1/2 cm dick auf ein Blech auftragen und 30 - 40 Min. backen (reicht für zwei Bleche).

E-Herd 250° - unterster Rost, Heißlufttherd 225°