



# Knäckebrot mit Honig-Dip

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung  
Garzeit  
Portionen      10

## Knäckebrot

---

- 160 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumen-,  
Kürbiskerne
- 65 g Haselnüsse
- 65 g Feigen, getrocknet
- 40 g gemischte Kerne, Leinsamen, Sesam, Chiasamen
- 1½ EL Rosmarinnadeln
- 1½ TL Salz
- 2 EL Rapsöl
- 400 ml Wasser, lauwarm

Haselnüsse und Feigen grob hacken. Rosmarinnadeln fein hacken. Für das Knäckebrot alle Zutaten mischen, 10 Minuten stehen lassen und dann zwischen zwei Blättern Backpapier direkt auf dem Blech auswallen. Über Nacht unbedeckt stehen lassen.

Blech in den kalten Garraum schieben. Backen.

**Heissluft 160 °C während 35 Min.**

Knäckebrot wenden und ohne Backpapier weiterbacken.

### **Wenden**

Noch warm in Stücke schneiden.

## Dip

---

- 125 g Frischkäse
- 1½ EL Honig
- ½ TL Salz

Für den Dip alle Zutaten mischen.





## Zubehör

---

Kuchenblech

## Zusätzliche Informationen

---

Erstellt am 14.12.2021

