

## KNÄCKEBROT



### Zutaten (für 2 Bleche)

120 g Dinkelmehl  
120 g Haferflocken  
100 g Kürbiskerne  
50 g Sesam  
50 g Leinsamen  
½ TL Salz  
2 EL Olivenöl  
400 ml Wasser

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen dünn ausstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170° C ca. 60 Minuten (oder auch weniger) backen.

### Wichtig:

Nach 15 Minuten Backzeit bereits in Scheiben schneiden und dann weiterbacken, sonst ist es nicht mehr möglich!

## GUACAMOLE



### Zutaten (für 10 Portionen)

1 Reife Avocado  
1 Knoblauchzehe  
½ EL Zitronensaft  
1 Prise Salz  
1 Becher Sauerrahm

### Zubereitung

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. In eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten mit dem Stabmixer pürieren

