

Kerniges Knäckebrot mit Mandarinen-Frühlingszwiebel-Dip

Zutaten | ca. 12 Scheiben

| Knäckebrot | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 120 g | Dinkelmehl |
| 120 g | Haferflocken |
| 100 g | Sonnenblumenkerne |
| 50 g | Sesam |
| 50 g | Leinsamen |
| ¼ TL | Salz |
| 2 EL | Olivenöl |
| 500 ml | Wasser |
| Mandarinen-Frühlingszwiebel-Dip | |
| 1 kl. Dose | Mandarinen |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 200 g | Frischkäse natur |
| 250 g | Schmand |
| | Salz, Pfeffer, Zucker |

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Alle Zutaten für das Knäckebrot in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
- Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche dünn austreichen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 170 ° C ca. 60 Minuten backen.
Wichtig: Nach 15 Minuten Backzeit bereits in Scheiben schneiden und weiterbacken, sonst ist das Schneiden nicht mehr möglich!
- Für den Dip die Mandarinen gut abtropfen lassen.
- Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.
- Alles miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- Das abgekühlte Knäckebrot zusammen mit dem Mandarinen-Frühlingszwiebel-Dip servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 159 g:

Nährwerttabelle

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 316 kcal | 20,7 g | 23,5 g | 8,9 g | 109 mg |