

## Knäckebrot mit Makrele



### Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 25 Minuten backen

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 780 kcal

Eiweiss: 53 g

Fett: 38 g

Kohlenhydrate: 54 g

### Zutaten

Für 4 Personen, Ergibt 2 Stück

200 g	Vollkornmehl
1 TL	Natron
150 g	Haferflocken
100 g	Kernen-Nussmix
1 TL	Salz
1.5 dl	Wasser
200 g	Hüttenkäse
2	ganze geräucherte Makrelen à ca. 300 g
1	Zitrone
0.5 Bund	Dill

### Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C vorheizen. Mehl, Natron, Flocken, Kernen-Nuss-Mix und Salz mit Wasser verkneten. Aus dem Teig 2 Kugeln formen. Diese ca. 3 mm dick rund auswallen. Aufgerissene Ränder zusammendrücken. Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Knäckebrot mit Hüttenkäse, Makrelen, Zitrone und Dill servieren.