

Knäckebrot



Zutaten

- 120 g Dinkelmehl (kann aber durch beliebiges Mehl ersetzt werden)
- 120 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- 20 g Chiasamen
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- ca. 400 - 500 ml Wasser

Zubereitung

1. Es werden alle trockenen Zutaten in eine Schüssel gegeben und vermischt.
2. Öl und Wasser verrühren und dazugeben. Alles verrühren und ein paar Minuten stehen lassen, damit alles eindickt.
3. Das Backrohr auf 160° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier vorbereiten.
4. Die gequellte Masse so dünn wie möglich mit einer Teigspachtel auf die Backbleche streichen.
5. Dann das Knäckebrot für etwa 30 bis 40 Minuten knusprig backen.
6. Nachdem es ausgekühlt ist, kann es in die gewünschten Stücke gebrochen werden.

Viel Freude beim Nachbacken!

