

Knäckebrot

Zutaten für 2 Bleche

120 g Dinkelvollkornmehl
120 g Haferflocken
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
50 g Kürbiskerne (+ evtl. Kerne zum Bestreuen)
½ TL Salz
5 EL Rapsöl
500 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten einer Schüssel miteinander vermischen und für etwa 30 Minuten quellen lassen.

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Darauf den Teig gleichmäßig dünn ausstreichen.

Knäckebrot bei 150–160 °C Umluft für 30 Minuten backen, dann die Backbleche tauschen. Dabei die Einschubhöhe tauschen und die Bleche drehen. Für weitere 30 Minuten bis zur gewünschten Bräune fertig backen. Vor dem Servieren einige Minuten auskühlen lassen.