

Knäckebröt

KNÄCKEBROT

.
100 gr. Mehl
100 gr. zarte Haferflocken
50 gr. Sonnenblumenkerne
50 gr. Sesam
50 gr. Kürbiskerne
50 gr. Leinsamen
3 EL Öl nach Geschmack
1 TL gem. Kümmel/schwarzer Sesam
10 gr. Salz
225 gr. heißes Wasser



Alle Zutaten mischen und mit 225 gr. heißem Wasser übergießen, verrühren und dann ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Masse zwischen 2 Blatt Backpapier ausrollen und mit dem unteren Backpapier auf ein Backblech legen.

Dann 15 Minuten backen auf der 2. Schiene von unten backen. Die Teigplatte nun kurz aus dem Ofen nehmen und in Recht-oder Dreiecke schneiden.

Dann weitere 35 Minuten bei 175 Grad fertig backen.

TIPP: - Gerne kurz vor Ende der Backzeit mit Käse 🧀 bestreuen.

-Körner oder Mehlsorte (Vollkorn /Roggen /Dinkel) können gerne variieren

Schmeckt lecker zu Dips zu einem Glas Wein oder einfach zum sooo Naschen 😊

In einer gut verschlossenen Box bleibt es 2-3 Wochen knusprig.

