

KNACKEBROT

Zutaten

140 g Vollkornmehl (z.B. Dinkel)

120 g feine Haferflocken,

100 g Sonnenblumenkerne

50 g Sesam oder Leinsamen

50 g Kürbiskerne oder gehackte

Nüsse

½ TL Salz

4 EL Olivenöl

450 ml Wasser

Zubereitung

- 1) Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und für etwa 30 min quellen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 160°Grad vorheizen.
- 2) Die Bleche mit Backpapier belegen. Darauf den flüssigen Teig dünn ausstreichen, wobei die Ränder nicht zu dünn sein sollten.
- 3) Nun für 15 min backen. Abkühlen lassen und mit beliebigen Formen das Knäckebrot ausstechen oder mit einem Pizzaroller in Rechtecke schneiden.
- 4) Für weitere 45 Minuten backen und abkühlen lassen.

Hinweis: Luftdicht verschlossen kann das Knäckebrot über mehrere Monate aufbewahrt werden.

