

Knäckebrot-Rezept

Zutaten:

- 60 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Haferflocken
- 100 g Saaten (z. B. Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
- 150 g Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz evtl. Paprika oder Cayennepfeffer, wenn es zum Knabbern sein soll

Zubereitung:

- Heize den Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
- Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie mit den Händen.
- Streiche den Teig dünn auf das Backpapier (ca. so groß wie ein Din A4 Blatt) und backe ihn im Ofen 10 Minuten. Hole den Teig dann aus dem Ofen und schneide ihn in Scheiben.
- Nun muss der Teig nochmal für 30 Minuten gebacken werden. Anschließend den Teig vom Blech lösen und abkühlen lassen. Guten Appetit!

Das Knäckebrot hält ca. 14 Tage, wenn Du es luftdicht in einer Dose aufbewahrst.

