

Knäckebrot

ZUTATEN

- 130 g Dinkelvollkornmehl
- 130 g Haferflocken
- 130 g gemischte Körner (Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ...)
- 1,5 TL Steinsalz
- 50 g Raps- oder Olivenöl
- 400 g Wasser



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren, am besten mit einem Holzlöffel oder mit der Hand. Masse eine Stunde quellen lassen.

Die gequollene Masse auf 1 – 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche streichen (so dünn wie möglich!) und 40 Min. bei 160 °C im Ofen backen.

Knäckebrot direkt nach dem Backen in Stücke schneiden / brechen. Sind die Knäckestücke noch sehr weich, weitere 20 – 30 Minuten backen.

Knäckestücke auf ein offenes Rost legen (nicht übereinander) und aushärten lassen. Das kann durchaus einen Tag dauern.

Tipps

Besitzen Sie eine gute Küchenmaschine oder eine Moulinette, schlagen Sie die Körner etwas an. Aber nicht zu fein!

Streuen sie 10 Minuten vor Ende der Backzeit geriebenen Käse über das Knäckebrot.

Gutes Gelingen und guten Appetit!