

Knäckebrot

Zutaten für den Teig:

250 g Körner (Sesam, Kürbis, Leinsamen, Sonnenblumen)
150 g Dinkelvollkornmehl
40 g Rapsöl oder Sonnenblumenöl
1 TL Salz
300 ml Wasser

Zubereitung:

- Heizen Sie den Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 200° vor
- Verrühren Sie alle Zutaten zu einem Teig
- Bespannen Sie ein Backblech mit Backpapier
- Geben Sie den Teig auf das Backblech und verstreichen Sie ihn
- Backen Sie alles ca. 15 Minuten
- Nehmen Sie das Blech aus dem Ofen und schneiden Sie den Teig mit einem Pizzarad in Stücke von etwa 4 x 4 cm
- Backen Sie das Brot noch ca. 25 Minuten bei 160° weiter
- Lassen Sie das Brot im Backofen auskühlen und brechen Sie es anschließend an den Bruchstellen
- Bewahren Sie das Brot anschließend in einer Blechdose auf

Viel Spaß!