

KNUSPRIGES KERNEN-KNÄCKEBROT



Zutaten

- 120 g Dinkelmehl
- 120 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesamsamen
- 50 g Leinsamen
- ½ KL Salz
- 2 EL Rapsöl
- 5 dl Wasser
- 1 Prise Bockshornkleesamenpulver (nach Belieben)

Zubereitung

1. Backofen auf 160°C vorheizen (Umluft)
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Die Masse ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Zwei rechteckige Bleche mit Backtrennpapier belegen. Je die Hälfte der Masse dünn und gleichmässig ausstreichen. Die ganze Fläche ist bedeckt.
4. Beide Bleche in den Ofen schieben.
5. ca. 45 Minuten backen. Das Knäckebrot muss knusprig sein und nicht gummig, wenn man es brechen will.
6. Aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen, in Stücke brechen. Auf einem Gitter auskühlen lassen
7. In einer gut schliessenden Büchse aufbewahren, damit es knusprig bleibt.

Tipps

- Für geschnittenes Knäckebrot: Bleche nach 15 Minuten aus dem Ofen nehmen. Teigplatten mit einem scharfen Messer oder dem Pizzaschneider in gleichmässige Stücke schneiden (nicht verschieben oder auseinanderziehen); Knäckebrot weitere 30 bis 35 Minuten fertig backen. Herausnehmen, wenn nötig noch einmal durchschneiden und auf dem Gitter auskühlen lassen.
- Kernemix mit Kürbiskernen ergänzen