

Knäckebrot

Geheimrezept



Vor- und Zubereitung: 20 min

Backen: 35 min

Zutaten für 1 Backblech

60 g	Halbweissmehl od. UrDinkel-Weissmehl
50 g	Haferflocken
25 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Sesam
25 g	Kürbiskerne
10 g	Leinsamen oder anstelle der Saaten
85g	Kernenmix
3g	Salz
1 El	Olivenöl
175 g	Wasser



Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech die Teigmasse auf eine Dicke von ca. 5mm auswallen.

Möglichst gleichmässig verstreichen damit das Knäckebrot gleichmässig bäckt.

Backen

Ofen bei Umluft auf 140°C, Ober-Unterhitze auf 160°C vorheizen.

Nach 10 min Backzeit das vorgebackene, noch weiche Knäckebrot mit einem grossen Messer oder Pizzaschneider in Stücke schneiden.

Nochmals je nach Dicke des Teigs für 20-25 min fertig backen, die letzten 5 min mit offener Backofentüre damit das Knäckebrot austrocknet und knusprig wird.

Immer wieder kontrollieren, dass es nicht zu dunkel wird.

Abkühlen lassen, in Stücke brechen und luftdicht verpacken.

Gutes Gelingen!

