Knäckebrot

Das selbst gemachte Knäckebrot ist ein wunderbarer und gesunder Snack. Das Rezept mit viele Samen und Körner gelingt mit wenig Aufwand.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

300 ml	Wasser
150 g	Roggenvollkornmehl
100 g	Haferflocken (feine)
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne (klein gehackt)
25 g	Sesam
25 g	Leinsamen
0.5 TL	Salz
2 EL	Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

2. Das Roggenvollkornmehl, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, gehackte Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Salz, Olivenöl und Wasser zu einem Teig verrühren.

3. Den Teig gleichmäßig dünn auf die Bleche streichen.

4. Im Ofen zirka 15 Minuten backen, das **Knäckebrot** herausnehmen und mit dem Pizzaschneider oder Messer in rechteckige oder quadratische Stücke schneiden. Danach weitere 45 Minuten backen.

Tipp