Kürbiskern-Knäckebrot

Warum nicht einmal Knäckebrot selber backen? Das Rezept für Kürbiskern-Knäckebrot beispielsweise ist einfach, gesund und sehr lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 40 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,4 h

Zutaten

50 g	Chia-Samen
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
0.5 TL	Salz
50 g	Hafermehl
2 EL	Leinsamen
250 ml	Wasser
50 g	Vollkorndinkelmehl
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für das Kürbiskern-Knäckebrot das Dinkelmehl mit Chia-Samen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Salz, Leinsamen und Hafer mischen. Mit Wasser und Olivenöl vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 150°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig zwischen zwei Stücken Antihaft-Backpapier so dünn wie möglich ausrollen, dann das obere Stück Backpapier vorsichtig abziehen, ohne den Teig zu beschädigen.

3. Den Teig in kleine Quadrate oder Rechtecke schneiden und auf das Backblech legen. Ca. 30-40 Minuten im Ofen backen. Wenn das Knäckebrot knusprig und goldbraun ist, herausnehmen und mindestens 5 Minuten abkühlen lassen, dann servieren.

Tipp

Das Kürbiskern-Knäckebrot schmeckt wunderbar gebuttert und/oder mit süßem oder herzhaftem Aufstrich versehen.