

Knäckebrot

Zutaten für 2 Bleche

- 100g Roggenvollkornmehl
- 50g Dinkelvollkornmehl
- 50g Weizenkleie
- 100g Haferflocken, fein
- 100g Sesam
- 75g Sonnenblumenkerne
- 50g Leinsamen
- 25g Kürbiskerne
- 2 TL Salz
- 600g Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und mit kochendem Wasser übergießen. Verrühren und für 30 Minuten quellen lassen.

Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Den Teig dünn auf den Blechen verstreichen. Mit einem Messer den Teig in kleine Quadrate teilen.

Bei 175° Umluft für 45 Minuten backen. Dabei alle 15 Minuten die Ofentür öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen. Hitze auf 100° reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Nach dem Backen das Knäckebrot in Stücke brechen und auskühlen lassen.