

Knäckebrot mit Sonnenblumenkernen

Zutaten

- 120 g Dinkelmehl
- 120 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Sesam
- 500 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Sesam mit 500 ml lauwarmem Wasser in eine Schüssel geben, zu einem dünnflüssigen Teig vermischen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verstreichen - je dünner die Teigschicht, desto knuspriger wird das Knäckebrot.

Den Sesam darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei **170 Grad** Umluft **50 bis 60 Minuten** backen. Nach **15 Minuten** das Brot in ca. 10 Stücke schneiden und danach fertig backen.

Gut auskühlen lassen und luftdicht verpackt lagern.

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:knaeckebrot_mit_sonnenblumenkernen

Last update: **10.12.2024 08:00**

