

## Rezept für selbst gemachtes Knäckebrot

### Zutaten:

*für ein Backblech Knäckebrot*

- Schüssel
- großer Schneebesen oder Kochlöffel
- Pizzaschneider oder Wiegemesser und scharfes Messer
- Backblech
- Backpapier
- 100 g kernige Bio-Haferflocken
- 80 g Vollkorn-Bio-Dinkelmehl
- 100 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne, gehackte Nüsse und Mandeln, gemischt und sehr klein gehackt, in Bio-Qualität
- 25 g Sesamkörner
- 25 Leinsamen
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml Wasser
- 1 große Prise Salz



---

### Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.
2. Öl und Wasser hinzufügen und so lange mit dem Kochlöffel oder einem großen Schneebesen unterrühren, bis eine klebrige Masse entsteht.
3. Alles zum Quellen zehn Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Den Teig gleichmäßig auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Darauf achten, dass der Teig auch in der Mitte des Backblechs dünn ausgerollt ist.
5. Etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Ober- und Unterhitze backen und aus dem Ofen holen.
6. Den Teig in Stücke schneiden. Entweder als rechteckiges Knäckebrot (6 x 10 cm) oder als schmale Streifen beziehungsweise kleine Dreiecke zum Knabbern.
7. Das Blech mit der vorgebackenen Teigmasse weitere 45 bis 55 Minuten backen.
8. Am Ende der Backzeit kurz testen, ob sich das Knäckebrot zerbrechen lässt. Falls nicht, weiterbacken und ständig kontrollieren, damit nichts verbrennt.
9. Wenn der Boden nicht gleichmäßig bedeckt ist, sind die Stücke am Rand oft gebräunter und knuspriger als die in der Mitte. Einfach die Randstücke herausnehmen und die dickeren Stücke noch mal fünf Minuten nachbacken und eventuell umdrehen. Danach auskühlen lassen.