Knäckebrot

Knuspriges Körner-Knäckebrot



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
½ TL Salz
2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
2. 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.
5. Danach weitere 45 Minuten backen.
6. Nach dem Backen sofort auf ein Gitterrost stürzen und abkühlen lassen.

Backhinweis

Im Original ist zusätzlich eine Backangabe von 1 Stunde bei 200 °C (Heißluft 180 °C) angeführt. Diese unterscheidet sich von der oben beschriebenen Backzeit bei 170 °C. Bitte vor dem Backen klären, welche Variante verwendet werden soll.