

Knäckebrot

500 g Wasser
120 g Weizenvollkornmehl
80g Sonnenblumenkerne
120 g Haferflocken
50 g Sesam
50 g Leinsamen
1 TL Salz
1 TL Rohrohrzucker
2 EL Olivenöl

Von den Saaten je ca.10 g beiseite stellen. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Kochlöffel verrühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen. Backblech mit einem Backpapier auslegen, den Teig schön gleichmässig auf dem Backblech gleichmässig verstreichen. Die restlichen Saaten mischen und auf der Masse verteile, leicht andrücken.

Du kannst das Knäckebrot nach ca. 15 Minuten mit dem Pizzaroller auf die gewünschte Größe schneiden oder du brichst das Knäckebrot nach dem Backen einfach in grobe teile was je nach gewünschter Wiederverwendung einen gewissen Charme hat. Solltest du das Knäckebrot schneiden wollen musst du das aber nach 15 Minuten Backzeit tun da es sich ansonsten nicht mehr schneiden lässt.