Knäckebrot
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

45 gr Dinkelvollkornmehl, 45 gr Haferflocken, 35 gr Kürbiskerne, 35 gr Sonnenblumenkerne, 35 gr Leinsamen, 35 gr Sesam, 35 gr gehobelte Mandelblätter, 3 Teelöffel Öl (ca. 20g), 2 Teelöffel gemahlener Koriander, 0,5 Teelöffel Salz, 1 Prise Zucker, 170 ml Wasser.

Die Vorbereitungen:

Backblech mit Backpapier auslegen.
Ofen vorheizen auf 170 °C.

Die Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und 30 Minuten quellen lassen. Den Teig dünn auf das Backblech streichen, noch einmal 30 Minuten quellen lassen.
Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und 15 Minuten abbacken. Blech herausnehmen, Knäckebrot in kleine Drei- oder Rechtecke schneiden. Anschließend noch weitere 20 - 25 Minuten backen.

Man kann auch sehr gut eine fertige Körnermischung nehmen, z. Bsp. mit Pinien- und/oder Cashewkernen.
Ergibt einen besonderen Geschmack.

Das Brot hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen und ist durch seinen geringen Wassergehalt lange haltbar. In einer gut schließenden Dose aufbewahren.

Läßt sich gut bei einem Glas Wein knabbern, oder einfach so.