

Vollkornknäckebröt

120 gr. Dinkelmehl
120 gr. Haferflocken
100gr. Sonnenblumen bzw. Kürbiskerne
50 gr. Leinsamen
50 gr. Sesamkörner
1-2 Tl. Salz evtl. Kräutersalz
2 Eßl. Olivenöl
500 ml Wasser



Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel vermischen. 1-2 Minuten warten, bis das Wasser aufgesaugt ist.

Anschl. auf 2 Bleche dünn aufstreichen, ergibt ca 1,5 Bleche.

Im vorgeheizten Backofen bei 170° Heißluft ca. 45-60 Minuten gut backen.

Wichtig: nach 10-15 Minuten Backzeit bereits in Scheiben schneiden und dann weiterbacken.

Offen lagern.

Der Teig muß wirklich hauchdünn ausgestrichen werden, es sollten zwei Bleche werden. Die Backzeit liegt eher bei 60 Minuten, 45 Minuten sind zu knapp. Einen Teil der Körner kann man durch gehackte Walnüsse ersetzen. Nach Belieben kann man auch geraspelten Käse aufstreuen, oder ein paar gehackte getrocknete Tomaten zufügen.