

KNÄCKEBROT

★★★★★ 4.9 bei 106 Bewertungen



Schon lange wollte ich mal selbst ein Knäckebrot backen – ein knuspriger & gesunder Snack für zwischendurch, den man in einer verschlossenen Dose auch über längere Zeit aufbewahren kann. Knäckebrot enthält außerdem viele Ballaststoffe und ist somit auch verdauungsfördernd.

Zubereitung

- 1 Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren – ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann die Masse auf zwei mit Backpapier belegte Backblech streichen.
- 2 Im vorgeheizten Backrohr bei 170 Grad ca 1 Stunde backen/trocknen.

WICHTIG: Das Brot nach 15 Minuten mit einem Pizzaroller in Stücke schneiden und weiterbacken. Später lässt sich das Brot nämlich nicht mehr schneiden

Backen
mit
Christina



Zutaten

TEIG

| | |
|--------|--------------------|
| 500 g | Wasser |
| 120 g | Dinkelvollkornmehl |
| 100 g | Sonnenblumenkerne |
| 120 g | Haferflocken |
| 50 g | Sesam |
| 50 g | Leinsamen |
| 1.5 TL | Salz |
| 1 TL | Rohrzucker |
| 2 EL | Olivenöl |