

Vollkorn-Knäckebröt

Geheimrezept



Vor- und Zubereitung: 20 min
Quellen lassen: 2 h
Backen: 35 min

Zutaten für 1 Backblech

62 g	UrDinkel-Ruchmehl od. UrDinkel-Vollkornmehl
75 g	Haferflocken fein
35 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Leinsamen oder 60 g Kernenmix
4 g	Salz
1 EL	Olivenöl
200 g	Wasser



Zubereitung und Quellen:

Alle Zutaten miteinander vermengen. Teig für zwei Stunden quellen lassen. Die Teigmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ca. 5mm auswallen.

Möglichst regelmässig verstreichen damit das Knäckebröt gleichmässig bäckt.

Backen:

Ofen bei 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Nach 10 min Backzeit das vorgebackene, noch weiche Knäckebröt mit einem grossen Messer oder Pizzaschneider in Stücke schneiden.

Nochmals je nach Dicke des Teigs für 15-20 min fertig backen, die letzten 5 min mit offener Backofentüre damit das Knäckebröt austrocknet und knusprig wird.

Immer wieder kontrollieren, dass es nicht zu dunkel wird.

Abkühlen lassen, in Stücke brechen und luftdicht verpacken.

Gutes Gelingen!

Noch mehr tolle Geheimrezepte oder Mehle finden Sie unter:
lindmuehle.ch/freizeitbackshop oder dem QR-Code.

