



🕒 10 Min

🕒 60 Min



Knäckebröt

Zutaten für ein Backblech:

- 120 g Dinkelmehl
- 120 g Haferflocken
- 100 g Kürbiskerne
- 50 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Wasser

Dauer:

Vorbereitung: 10 Minuten

Backzeit: 60 Minuten

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech dünn ausstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170° C Umluft ca. 15 Minuten backen.

Mit einem Messer in Rechtecke vorschneiden.

Danach ca. 45 Minuten weiterbacken, bis die Rechtecke Farbe annehmen.

