

Knäckebrot zum Knuspern

Zutaten für 10 Portionen:

200g Mehl

100g Sonnenblumenkerne

100g Sesam

50g Leinsamen geschrotet

50g Kürbiskerne

1TL Salz

80ml Raps- oder Olivenöl

250ml heißes Wasser

Meersalz

Arbeitszeit: ca. 15 Min. Koch-/Backzeit: ca. 1 Std. Schwierigkeitsgrad: simpel

Alle Zutaten mischen, anschließend das heiße Wasser aufgießen und zu einer Teigmasse rühren.

Zwischen 2 Bögen Backpapier flach ausrollen, oberes Backpapier abziehen und bei Bedarf auf den ausgerollten Teig Meersalz streuen.

Den Teig auf ein Blech ziehen und für ca. 1h in den Ofen bei 140° Umluft backen.

Die angegebene Menge reicht für 2 Backbleche! Dazu können verschiedenen Dips gereicht werden, z.B. Aioli kommt sehr gut an.