Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Knäckebrot selber machen

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Knäckebrot selber machen

150 g Mehl

100 g Rinatura Haferflocken Bio

200 ml Wasser

2 Esslöffel Rapsöl

1 Teelöffel Salz

40 g Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

30 g Kürbiskerne

20 g Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

10 g Rinatura Leinsamen Bio

Knäckebrot selber machen

1.

In einer großen Schüssel Mehl, Haferflocken, Salz, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam und Leinsamen gut vermengen.

Öl und Wasser hinzufügen. Alles gut vermischen. Falls es zu trocken ist, etwas mehr Wasser hinzufügen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig auf dem Blech verteilen und mit einem Löffel glatt streichen, sodass eine dünne Schicht entsteht (ca. 3-5 mm dick).

In einen vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze geben. Nach 10 min. herausholen und den Teig in die gewünschten Stücke schneiden. Später lassen sie sich nicht mehr schneiden.

Das Ganze nochmal für weitere 30-40 min. knusprig backen. Knöckebrot immer im Auge behalten. Das Knäckebrot aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech abkühlen lassen. Dann luftdicht verpacken.