

## Knäckebrot selber machen

### Zutaten für 2 Bleche:

- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 180 g Haferflocken (zart)
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 750 ml Wasser
- 75 g Sesam
- 75 g Leinsamen
- 2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl



<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 10 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 40 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 50 Minuten
<b>Ruhezeit:</b>	30 Minuten

### Knäckebrot selber backen - so gehts Schritt für Schritt:

1. Gib das Mehl, die Haferflocken, die Sonnenblumenkerne, den Sesam, den Leinsamen und das Salz in eine Schüssel.
2. Rühre das Öl und das Wasser unter die Zutaten und lasse den Teig 15 Minuten quellen.
3. Heize den Ofen auf 180°C Umluft vor.
4. Verteile den Teig dann auf 2 mit Backpapier belegten Blechen und backe sie im Ofen für 40 Minuten.
5. Nach 15 Minuten Backzeit kann man mit Hilfe eines Pizzaschneiders das Knäckebrot in gleiche Stücke einteilen oder es alternativ direkt nach der Backzeit als Cracker in Stücke brechen.

Du kannst das Knäckebrot gut aufbewahren. Lagere es trocken in einer Dose. So hält es sich auf unbestimmte Zeit.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

