

Kerniges Knäckebrot

(nach einem Rezept aus der Küche der Kath. Familienbildungsstätte in Kassel)

120 g Mehl (Dinkelmehl)
120 g Haferflocken
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
50 g Leinsamen
½ TL Salz
2 EL Olivenöl
500 ml Wasser



So wird es gemacht:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche dünn ausstreichen.
Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 40 min. backen.

Wichtig: Nach 15 Minuten Backzeit bereits in Stücke schneiden und dann weiterbacken, sonst ist es nicht mehr möglich!

Guten Appetit!!!

