

Knäckebrot

ZUTATEN

120g Dinkelmehl
 120g Haferflocken
 100g Sonnenblumenkerne
 50g Sesam
 50g Leinsamen
 1/2 TL Salz (optional)
 2 EL Olivenöl oder 2 EL Butter
 300 ml Wasser



So geht's:

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen
- Auf zwei mit Backpapier belegten Blechen dünn ausstreichen
- Im vorgeheizten Ofen bei 170°C ca 20-30 Minuten backen

Wichtig:

Nach 10 Minuten Backzeit die Scheiben einschneiden und dann weiterbacken, nach dem Backen ist dies nicht mehr möglich

Tipp:

Als Snack für Erwachsene gerne grobes Meersalz vor dem Backen auf der ausgestrichenen Masse verteilen.

Für Kinder optional das Salz weglassen.

