

Knäckebröt

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.

