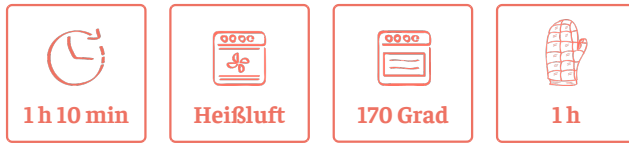


KNÄCKEBROT

★★★★★ 4.9 bei 250 Bewertungen



Schon lange wollte ich mal selbst ein Knäckebrot backen – ein knuspriger & gesunder Snack für zwischendurch, den man in einer verschlossenen Dose auch über längere Zeit aufbewahren kann. Knäckebrot enthält außerdem viele Ballaststoffe und ist somit auch verdauungsfördernd.

Zubereitung

1 Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren – ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann die Masse auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche streichen.

Das Brot nach 15 Minuten mit einem PIZZAROLLER in Stücke schneiden und weiterbacken. Später lässt sich das Brot nämlich nicht mehr schneiden

2 Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 1 Stunde backen/trocknen.



Das Knäckebrot gibt es auch als praktische Backmischung.

Backen
mit
Christina



Zutaten

FÜR 2 BACKBLECHE

TEIG

500 g	Wasser
120 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Sonnenblumenkerne
120 g	Haferflocken
50 g	Sesam
50 g	Leinsamen
1.5 TL	Salz
1 TL	Rohrzucker
2 EL	Olivenöl