



Knäckebröt

von Manuel Schratl

ZUTATEN

100 g Roggenmehl
5 g Meersalz
75 g Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne
25 g Sesamsamen
50 g Kürbiskerne
250 ml Wasser
50 g Olivenöl,
nicht zu intensiv
(Bitterstoffe)

ZUBEREITUNG

Das Wasser in einen kleinen Topf geben und einmal aufkochen. Währenddessen alle restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Das heiße Wasser zu den anderen Zutaten in die Schüssel gießen und das Ganze gut durchrühren. Anschließend die Masse für ca. 1 Stunde quellen lassen.

Danach die Masse gleichmäßig mit Hilfe einer Palette und kaltem Wasser ca. 2–3 mm hoch auf ein Backpapier aufstreichen. Das Backpapier auf ein Blech ziehen und im Ofen bei 150 °C für ca. 40–50 min backen. Danach abkühlen lassen und brechen.

TIPP

Körner können auch durch z.B. Haselnüsse ersetzt werden.