

# Knäckebrot bei SehrLecker.de



## Die Zutaten:

45 gr Dinkelmehl, 45 gr Haferflocken, 35 gr Kürbiskerne, 35 gr Leinsamen, 35 gr Sesam, 35 gr gehobelte Mandeln, 3 Teelöffel Öl, 2 Teelöffel gemahlener Koriander, 0,5 Teelöffel Salz, 1 Prise Zucker, 170 ml Wasser.

## Die Vorbereitungen:

Backofen vorheizen : 170°C.

## Die Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und 30 Min. quellen lassen. Den Teig dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und nochmals 30 Min. quellen lassen.

Das Blech in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) schieben und 15 Min. abbacken. Blech rausnehmen, Knäckebrot in kleine Drei- oder Rechtecke schneiden, dann nochmal 20 - 25 Min. backen. In einer geschlossenen Blechdose hält sich das Knäckebrot längere Zeit.