

Knäckebrot

Zutaten für 24 Stück:

120g Dinkelvollkornmehl
120g Haferflocken
100g Sonnenblumenkerne
50g Sesam
50g Leinsamen
1 gestr. TL Salz
2 EL Rapsöl
500ml Wasser

Zubereitung:

Backrohr vorheizen (Heißluft 170°C). Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und kurz quellen lassen. Die Masse dann auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen geben und dünn aufstreichen. Im Backrohr ca. 15 Min backen und dann wieder herausnehmen, in ca. 12 Teile schneiden (3x waagrecht, 4x senkrecht einschneiden – geht natürlich auch kleiner). Nach dem schneiden nochmal ca. 40 – 45 Minuten im Rohr fertig backen.

Alternativen:

Mit

- Pinienkernen
- Kürbiskernen
- schwarzem Sesam
- Mohn etc.



©Bilder und Rezept von Elisabeth Schöpf, Diätologin des **avomed**