

# Knäckebrot mit Sonnenblumenkernen

## Zutaten

- 120 g Dinkelmehl
- 120 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Sesam
- 500 ml lauwarmes Wasser

## Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Sesam mit 500 ml lauwarmem Wasser in eine Schüssel geben, zu einem dünnflüssigen Teig vermischen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verstreichen - je dünner die Teigschicht, desto knuspriger wird das Knäckebrot.

Den Sesam darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei **170 Grad** Umluft **50 bis 60 Minuten** backen. Nach **15 Minuten** das Brot in ca. 10 Stücke schneiden und danach fertig backen.

Gut auskühlen lassen und luftdicht verpackt lagern.

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

[https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:knaeckebrot\\_mit\\_sonnenblumenkernen](https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:knaeckebrot_mit_sonnenblumenkernen)

Last update: **10.12.2024 08:00**

