



Kerniges Vitalknäckebröt:

Mit seinen gehaltvollen Zutaten ist diese Knabberei eine sättigende und pikante Knäckebrötchenvariante, die angerührt 10 Minuten ziehen darf, bevor sie auf dem Backpapier verstrichen und bei 160 °C für insgesamt 60 Minuten gebacken wird. Den Teig nach etwa 10 Minuten mit dem Pizzarädchen in gewünschte Portionsgrößen teilen und erneut für die verbleibende Zeit im Backofen zu Ende backen.

Zutaten:

- 120 g Dinkelmehl (regional)
- 120 g Haferflocken (regional)
- 150 g Sonnenblumen-, Kürbiskern-Mix (regional & Fairtrade)
- 50 g Sesam (Fairtrade)
- 1 TL Salz (regional)
- 400 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl (Direkter fairer Handel)

Zubereitung:

1. Den Backofen laut Rezept vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Trockene Zutaten mischen, Flüssigkeit hinzugeben und gut verrühren.
3. Den Teig gleichmäßig dünn auf dem Backpapier verteilen und auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben.
4. Nach Rezeptangabe backen und gemäß Anleitung vor oder während des Backens in die gewünschte Größe schneiden.
5. Auskühlen lassen und in verschließbaren Gefäßen aufbewahren.

<https://www.smarticular.net/knaeckebröt-einfach-selber-zubereiten/>