Gesundes Knäckebrot

Wer kennt das nicht – die unbändige Lust auf Knabbergebäck. Bei diesem Rezept für gesundes Knäckebrot ist das Naschen sogar ausdrücklich empfohlen! Das Brot versorgt uns mit vielen Nähr- und Ballaststoffen und hält lange satt. Besonders gut schmeckt es frisch aus dem Ofen.

- Vorbereitungszeit: 35 Minuten
- Garzeit: 55 Minuten
- Gesamtzeit: 90 Minuten
- Portionen/Menge: 2 Backbleche

Zutaten Knäckebrot:

- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 130 g Haferflocken
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 70 g Leinsamen
- ½ Teelöffel Salz
- 25 ml Olivenöl
- 500 ml Wasser

Zubereitung Knäckebrot:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut miteinander vermischen und für ca. ½ Stunde quellen lassen. In der Zwischenzeit zwei Backbleche mit Backpapier belegen und das Backrohr auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Die Masse auf die zwei Bleche aufteilen und dünn aufstreichen. Ins vorgeheizte Rohr geben und nach 15 Minuten die Masse in Stücke schneiden. Ein Pizzaschneider eignet sich hierfür besonders gut.

Anschließend bei gleicher Temperatur für ca. 40 Minuten fertig backen. In geschnittene Stücke teilen und genießen.

Tipps der Köchin:

- Das Knäckebrot muss unbedingt nach 15 Minuten Backzeit geschnitten werden, da es sonst hart und ein Zerteilen unmöglich wird.
- Am besten in einer Blechdose aufbewahren, damit das Knäckebrot knusprig bleibt.
- Gerne kann man die Zutaten variieren. Das ist bei diesem Rezept kein Problem.
- Die Backzeit ist ein Richtwert. Bitte immer einmal einen Blick ins Backrohr werfen.