Knäckebrot

Foto Elisabeth Bozoglan

Familienrezept von Elisabeth Bozoglan

Zutaten:
130 gr. Dinkelvollkornmehl
(oder was ihr gerade da habt, hab auch schon Emmermehl genommen) – Ggf. mit Hilfe von Getreidemühle gemahlen
130 gr. Haferflocken – ggf. mit Hilfe von Flocker geflockt
130 gr. Körner (je nach Gusto: Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.)
1 Prise Zucker
1,5 Teelöfel Salz
50 ml Sonnenblumenöl (oder Raps)
400 ml warmes Wasser

Zubereitung:
K-Haken einsetzen, Trockene Zutaten vermengen.

Öl/Wasser zugeben, vermischen und eine Stunde quellen lassen.

Masse auf zwei Backbleche (mit Backpapier) streichen.

10 Min backen (150 Grad/Heißluft), herausnehmen und in Stücke schneidene.

Nochmals 30 Minuten backen.

Tipp: Blech ölen, dann Backpapier drauflegen (dann verrutscht es nicht).