

Dinkel-Hafer-Knäcke



Zutaten

Für 2 Bleche

120 g Dinkelmehl
120 g feine Haferflocken
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
50 g Leinsamen
½ TL Salz
2 EL Olivenöl
500 ml Wasser

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut durchmischen. Danach Öl und Wasser zugeben und verrühren. Info: Der Teig ist sehr flüssig.

Den Teig sofort auf zwei Backblechen mit Backpapier verteilen – bei guten (Antihaft-) Blechen kann auf Backpapier verzichtet werden.

Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Umluft insgesamt 60 Minuten backen. Nach 15 Minuten das Knäckebrot in Stücke schneiden.