



Hausgemachtes Knäckebrot

von Bettina Breiter

Für 4 Personen, Zubereitung: 40 Minuten

Zutaten:

120 g Dinkelmehl hell
60 g Sonnenblumenkerne
30 g Kürbiskerne
30 g Leinsamen
30 g Sesam
½ TL Salz

30 g Rapsöl
2 dl kochendes Wasser
Fleur de Sel

Zubereitung:

1. Sämtliche Zutaten bis und mit dem Salz mischen.
2. Das Olivenöl und das kochende Wasser dazu giessen. Masse gut mischen.
3. Knäckebrot-Masse dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen (ca. 30 x 40 cm).
4. Knäckebrot-Masse mit einem Teigrädli oder einem Messer vor dem Backen in gewünschte Grösse schneiden. Danach noch mit etwas Fleur de Sel bestreuen.
5. Knäckebrot bei 150°C Heissluft für ca. 65 Minuten backen.

Übrigens: Die Samen und Körner können beliebig ausgetauscht werden, beispielsweise durch Haferflocken, Mohn, Chia oder Nüsse.

Wählen Sie einen Aufstrich den Sie gerne mögen. Beispielsweise: Frischkäse, Radieschen und Kräuter.

Zur Person:

Bettina Breiter kocht und isst leidenschaftlich gerne und betreibt seit 3 Jahren erfolgreich ihren Foodblog Steamhaus. Ihre Rezepte sind speziell für Kombi-Steamer und Dampfgarer, können aber auch auf herkömmliche Art gekocht werden. Besuchen Sie ihren Blog: www.steamhaus.ch