

# Knäckebrot "a la Salatsaaten"

## Zutaten

### Knäckebrot mit gemischten Salatsaaten - Vollkorn -

130 g Dinkel oder Weizen

130 g Haferflocken

130 g gemischte Salatkörner (Kürbis, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne)

1,5 Teelöffel Salz

400 Gramm Wasser

50 Gramm Olivenöl

## Zubereitung

Dinkel- oder Weizenkörner in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 10 mahlen.

Restliche Zutaten zugeben und alles 10 Sek.//Stufe 4 im Linkslauf verrühren.

Die Masse 1 Stunde quellen lassen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und die Masse mit einem Tortenheber so dünn ausstreichen, dass die Masse fast reißt. Das ist wichtig um am Ende die krosse - fast kräckerartige Konsistenz hinzubekommen.

Beide Bleche gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen für 20 Minuten bei 150° **Umluft !** backen.

Bleche herausnehmen, mit einem Messer oder Pizzaroller in bsw. Quadrate oder Rauten anschneiden. So lassen sich die Stücke im Anschluss besser in Form brechen.

Die Bleche in ihrer Position austauschen.

Erneut 20-25 Minuten backen bis die Stücke trocken sind.

Testen Sie durch Umdrehen der hart gewordenen Knäckebrotplatten, ob sie auch auf der Unterseite hart geworden sind. Sollten Sie noch dunkle, also feuchte Stellen dort entdecken, schieben Sie das Blech erneut in den Backofen und lassen diese in der Restwärme des ausgeschalteten Backofens nachtrocknen.

Abkühlen lassen! (obwohl .... warm schmecken sie auch ...mmmhhhh :-)

Jeder Backofen ist anders und erzielt andere Ergebnisse - so meine Erfahrung in den vielen Küchen, in welchen ich schon unterwegs war. Ggf. schalten Sie also je nach Ergebnis die Temperatur ein bisschen herunter oder höher oder verlängern Sie die Backzeit um ein paar Minuten.

Werden Sie kreativ und tauschen Sie einen Teil der Salatkörner mal gegen geraspelten Käse oder getrocknete Tomaten.

HAPPY COOKING !