

KNUSPRIGES KNÄCKEBROT MIT GUTEN ZUTATEN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG



Super knuspriges und nährstoffreiches Knäckebrot.
Ideal fürs Pausenbrot oder die Arbeit.

ZUTATEN: EINE PORTION

- 20 g Dinkelmehl, Typ 630
- 15 g Haferflocken
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Kürbiskerne
- 3 g Leinsamen
- Eine Prise Steinsalz
- 1 TL Sonnenblumenkernöl
- 60 ml Wasser

ZUTATEN: SECHS PORTIONEN

- 120 g Dinkelmehl, Typ 630
- 100 g Haferflocken
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 15 g Leinsamen
- Eine Prise Steinsalz
- 2 EL Sonnenblumenkernöl
- 350 ml Wasser

ZUTATEN: EINE PORTION

- 2 x **ROT** Dinkelmehl
- 3 x **ROT** Haferflocken
- 1 x **ROT** Sonnenblumenkerne
- 1 x **ROT** Kürbiskerne
- 1 x **BLAU** Leinsamen
- Eine Prise Steinsalz
- 1 TL Sonnenblumenkernöl
- 60 ml Wasser

SO GEHT'S:

1. Alle trockenen Zutaten abwägen und in einer Schüssel mischen.
2. Öl und Wasser hinzugeben und im Kühlschrank quellen lassen. Am besten wird das Knäckebrot, wenn du es über Nacht im Kühlschrank quellen lässt (ca. 12 Stunden).
3. Nach der Quellzeit kannst du die Masse dünn auf Backpapier/Dauerbackfolie streichen.
4. Das Knäckebrot bei 180°C im Ofen backen, bis es schön goldbraun ist. Je nach Backofen kann das unterschiedlich lange dauern. Behalte dein Knäckebrot also beim Backen gut im Auge!
5. Tipp: Schmeckt besonders lecker mit selbstgemachtem Frischkäse oder leckerem Linsenbrottaufstrich!

DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Natürlich.
VON DAHEIM



www.vondaheim.de

Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.
www.naturparke-bw.de