

KNÄCKEBROT

Zutaten (1 Blech):

250 g Dinkelvollkornmehl
125 ml Wasser lauwarm
2 EL Körner/Samen nach Belieben (Sesam,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne ect.)
1 TL Salz
2 EL Rapsöl
½ Pkg. Trockengerst



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Zuerst in der Schüssel mit einem Kochlöffel kurz durchrühren und anschließend mit den Händen auf der Arbeitsfläche einen homogenen Teig verkneten.
3. Den Teig einige Minuten kneten und dann in einer Schüssel, zugedeckt mit einem Geschirrtuch, ca. 30 Minuten rasten lassen.
4. Den Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen.
5. Den Teig mit einem bemehlten Nudelholz auf einem Backpapier möglichst rechteckig ausrollen (ca. 2-3 mm dick.)
6. Auf ein Backblech geben und 20 Minuten im Rohr backen – der Teig sollte dann hart und knusprig sein.
7. Nun in Stücke brechen. Wer mag kann auch schon vor dem Backen den Teig rechteckig einschneiden – so lässt er sich nach dem Backen in schönere Formen brechen.