



knackiges Dinkel-Knäckebrötchen

Zutaten für 2 Backbleche:

- 150 gr. Dinkelvollkornmehl
- 100 gr. Haferflocken
- 60 gr. Sonnenblumenkerne
- 60 gr. Leinsamen
- 150 gr. Naturjoghurt
- 30 gr. schwarzer Sesam (je nach Geschmack auch heller Sesam)
- 2 EL China Samen
- 300 ml Wasser
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten werden gut vermengt, so dass eine gleichmäßige Masse entsteht.

Das Ganze lässt man dann gute 30 Minuten quellen und verteilt den Teig dann dünn auf zwei mit Backpapier oder einer Backmatte ausgelegte Backbleche. Für 20 Minuten in den auf 160°C vorgeheizten Backofen schieben. Nach zwanzig Minuten kann man das Knäckebrötchen mit einem scharfen Messer in Quadrate schneiden. Man kann es aber auch hinterher einfach brechen.

Dann schiebt man die Bleche noch einmal für etwa 25 Minuten in den Ofen bis das Brot schön braun und knackig ist.