



Brot

Knäckebröt



3,5 Std.

- ✓ 180 g Dinkelmehl
- ✓ 180 g Haferflocken
- ✓ 200 g Samen (z.B. 50g Leinsamen, 50g Sonnenblumenkerne, 100g Sesam)
- ✓ 1 ½ Teelöffel Salz
- ✓ 1 Esslöffel Brotgewürz
- ✓ 7 Esslöffel Olivenöl
- ✓ Ca. 700 mL warmes Wasser

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und 3 Stunden quellen lassen. Ein Viertel der Masse dünn auf ein Backblech mit Backpapier streichen. Mehrere Bleche gleichzeitig zu verwenden spart Energie und Backzeit.

Backrohr auf 160 Grad Heißluft vorheizen. Blech ins Rohr geben und für 10 Min. Backen. Dann kurz herausziehen und Teig am Blech in die gewünschten Stückgrößen vorschneiden. Danach für 25-30 Minuten fertig backen, bis der Teig leicht goldbraun gefärbt ist.

 Vegan