

# Kerniges Knäckebrot

120g Dinkelmehl  
50g Sonnenblumenkerne  
50g Kürbiskerne  
50g Leinsamen  
50g Sesam  
150g Haferflocken  
1,5 TL Salz

vermischen

2EL Olivenöl  
4dl Wasser

zugeben, gut mischen, 20 Minuten ruhen lassen.



- Ofen auf 160°C Umluft einstellen.
- Mit Gummischaber oder Spachtel auf 2 Blechen (mit Backpapier) dünn ausstreichen.
- 50-55 Minuten crisp backen
- Knäckebrot auf das Auskühlgitter legen und in Stücke brechen.

**Tipp:** Die trockenen Zutaten gleich mehrfach abmessen und in einem Einmachglas verschliessen. Bei Gebrauch nur noch Olivenöl und Wasser dazugeben.

Wer es geschnitten lieber hat: nach 10 Minuten backen aus dem Ofen nehmen, anritzen, weiterbacken.

Herrlich zum einfach so essen, Dippen oder für einen Aufstrich.

Gut verschlossen mehrere Tage haltbar.

