



## Knäckebrot

### Zutaten (für 300 Gramm, circa 3 Portionen):

200ml Wasser  
40 g Olivenöl  
85 g Roggenmehl  
60 g Leinsaat  
40 g Sonnenblumenkerne  
40 g Kürbiskerne  
20 g Sesam  
5 g Salz

### Zubereitung:

Das Wasser mit dem Olivenöl auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit alle Zutaten in eine große Schüssel geben und grob mischen. Das kochende Wasser zu den Zutaten geben und gut verkneten.

Die Masse nun abkühlen lassen, bis sie handwarm ist. In der Zwischenzeit ein Nudelholz und 2 Backpapierbögen bereitlegen. Den Ofen auf 150°C erhitzen.

Die Masse nun halbieren und auf ein Backpapier geben. Die Hände mit Wasser befeuchten und platt drücken. Nun den zweiten Backpapierbogen auf die Masse legen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen (ideal sind 4 mm).

Das obere Backpapier abnehmen und das Knäckebrot mit einem Pizzaschneider oder Messer in die gewünschte Form bringen.

Das Knäckebrot auf dem Backpapier auf ein Backblech transferieren und in den Ofen schieben, für 60 Minuten backen. Bevor man das Knäckebrot aus dem Ofen nimmt, testen, ob das Knäckebrot schon hart und knusprig ist, ansonsten bei leicht geöffneter Ofentür für 5 Minuten weiterbacken.

Das Knäckebrot auskühlen lassen und genießen!