

Knäckebrot – selbst gemacht

Zutaten für ca. 25 Stück

Für das Knäckebrot

- 225 g Dinkel-Vollkornmehl + für die Arbeitsfläche
- 50 g Amarant, gepufft
- 50 g Roggenfeinschrot
- 20 g Sesamsamen, weiss
- 20 g Sesamsamen, schwarz
- 40 g Kürbiskerne
- 25 g Mohnsamen
- 175 ml Wasser mit Kohlensäure
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 1 ½ TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für das Knäckebrot das Mehl mit Amarant, Roggenschrot und Salz in eine Schüssel geben, mit dem Sprudelwasser übergiessen und von Hand so lange kneten, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Dann die Kürbiskerne einkneten (der Teig sollte nicht kleben!). Anschliessend den Teig abdecken und ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und jeweils die Hälfte von den Sesam- und Mohnsamen locker einkneten.

Ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereistellen.

Das Backpapier auf die Arbeitsfläche legen und den Teig darauf rechteckig auf die Grösse des Backbleches und ca. 3-mm-dünn ausrollen.

Dann das Backpapier auf das Blech ziehen und mit einer Gabel auf dem Teig verteilt ein Lochmuster stechen. Die restlichen Sesam- und Mohnsahmen darauf verteilen und leicht andrücken.

Schliesslich das Sesamöl mit einem Pinsel darauf verstreichen und mit einem Messer ca. 16 gleich grosse Streifen à 3 x 10 cm schneiden. Dann nochmals abdecken und ca. 15 Min. ruhen lassen.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und das Knäckebrot 30 - 35 Min. goldbraun backen. Dann den Ofen ausschalten und ca. 5 Min. auskühlen lassen.

Das Knäckebrot aus dem Ofen nehmen, in Stücke brechen und komplett erkalten lassen.

Nährwerte pro Stück

Kalorien: 74 kcal, Kohlenhydrate: 9 g, Eiweiss: 2 g, Fett: 3 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/knaeckebrot.html>