

UrDinkel-Knäckebrot

Geheimrezept



Vor- und Zubereitung: 15 min

Backen: 60 min

Zutaten für 1 Backblech

31 x 39cm Innenmass

80 g UrDinkel-Halbweissmehl /
UrDinkel-Vollkornmehl
80 g Haferflocken
70 g Sonnenblumenkerne
35 g Sesam
35 g Leinsamen

oder anstelle der Saaten und Flocken

220g Flittergold

oder nur die Saaten ersetzen durch

140g Kernenmix

5g Salz
2 EL Olivenöl
325 g Wasser

Nach Lust und Laune mit z.B. Dörrfrüchten oder
Käse ergänzen.



Zutaten für 1 Backblech

35 x 43cm Innenmass

100 g UrDinkel-Halbweissmehl /
UrDinkel-Vollkornmehl
100 g Haferflocken
87 g Sonnenblumenkerne
44 g Sesam
44 g Leinsamen

oder anstelle der Saaten und Flocken

275g Flittergold

oder nur die Saaten ersetzen durch

175g Kernenmix

7g Salz
2,5 EL Olivenöl
405 g Wasser

Nach Lust und Laune mit z.B. Dörrfrüchten oder
Käse ergänzen.



Zubereitung

1. Alle Zutaten mit einem Schwingbesen mischen, Masse ist sehr flüssig
2. 5 Minuten quellen lassen
3. gleichmässig auf ein mit Backpapier belegtem Blech leeren. Es soll möglichst dünn sein.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft backen. Nach 15 Minuten mit einem Pizzamesser in Stücke schneiden und weitere 45 min backen.
5. Nach dem Backen vom Blech nehmen und auf einem Gitter für 60 min auskühlen lassen.
Aufbewahren in einer Dose.

Noch mehr tolle Geheimrezepte oder Mehle finden Sie unter:
lindmuehle.ch/freizeitbackshop oder dem QR-Code.

