Vollkorn Knäckebrot

LINDMÜHLE
Edles aus der Ähre

Geheimrezept





Zubereitung
15 min

Backen
60 min

Lindmühle – Mehl aus der Mühle in Birmenstorf –
für mehr Mehle, Rezepte und Geheimtipps.

lindmuehle_freizeitbackshop

Vollkorn Knäckebrot

Geheimrezept

LINDMÜHLE
Edles aus der Ähre

Zutaten für 1 Backblech
31 x 39cm Innenmass

- 80g Weizen Vollkornmehl / UrDinkel-Vollkornmehl
- 5g Salz
- 2 EL Olivenöl
- 325g Wasser
- 80g Haferflocken
- 70g Sonnenblumenkerne
- 35g Sesam
- 35g Leinsamen

oder anstelle der Saaten und Flocken

- 220g Flittergold

oder nur die Saaten ersetzen durch

- 140g Kernenmix

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

Zutaten für 1 Backblech
35 x 43cm Innenmass

- 100g Weizen Vollkornmehl / UrDinkel-Vollkornmehl
- 7g Salz
- 2.5 EL Olivenöl
- 405g Wasser
- 100g Haferflocken
- 87g Sonnenblumenkerne
- 44g Sesam
- 44g Leinsamen

oder anstelle der Saaten und Flocken

- 275g Flittergold

oder nur die Saaten ersetzen durch

- 175g Kernenmix

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

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Messbecher gut mischen. Die Masse ist sehr flüssig.

Quellen

Masse 5 Minuten quellen lassen und gleichmässig auf ein mit Backpapier belegtem Blech leeren. Es soll möglichst dünn sein.

Gutes Gelingen!

Backen

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft backen. Nach 15 Minuten mit einem Pizzarad in Stücke schneiden und weitere ca. 45 min backen. Am Ende der Backzeit gut beobachten, dass es vollständig gebacken/ getrocknet ist, aber nicht verbrannt.
Nach dem Backen vom Blech nehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Tipp: In einer luftdichten Dose lassen sich die Knäckebrote gut 2-3 Wochen aufbewahren.