

Kerniges Knäckebrot

Grundrezept

240 Gramm Mehl (nach Belieben: Ur-Dinkel, Bauernbrotmehl, Kastanienmehl ...)

300 Gramm Nüsse und Kerne
(Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Mandelstifte, gehackte Baumnüsse, Pistache, Mohn, Kümmel, Chia, Haferflocken...)

1 Teelöffel Salz

Alles mischen.

60 Gramm Öl (Nussöl, Olivenöl, Rapsöl...) und 4 dl kochendes Wasser dazu giessen. Masse gut vermengen.

Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche streichen (2x etwa 32 x 40 cm).

Vor dem Backen mit dem Teig-Rad in die gewünschte Grösse schneiden, man kann nach dem Backen dann leicht passende Stücke abbrechen.

Mit grobem Meersalz oder Fleur de Sel bestreuen. Das Salz kann auch aromatisiert sein, beispielsweise mit Rosmarin oder Thymian.

Beide Bleche zusammen in den Umluftofen schieben und eine gute Stunde bei 150 Grad backen.

Abkühlen lassen, essen, verschenken oder in einer gut verschliessbaren Dose bis zu einem Monat lagern.

Toll an diesem Rezept ist seine Wandelbarkeit - man kann 1001 Variante ausprobieren. Auch süsse Varianten mit Trockenfrüchten oder rezente mit Oliven oder getrockneten Tomaten.

