

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).

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

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

Nach einer halben Stunde Backzeit die Bleche kurz aus dem Ofen nehmen und mit dem Pizzarad Vierecke schneiden. Sofort wieder in den Ofen zurückschieben. So kann das Knäckebrot leicht in Stücke gebrochen werden. 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.

[Zum Blogbeitrag](#)