

Knäckebrot

- 150 g Mandelmehl (teilentölt)
- 50 g Sesam
- 30g Leinsamen
- 50g Sonnenblumenkerne oder Kernemix
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Brotgewürz (nach Geschmack)
- 2 TL Salz
- warmes Wasser (ca. 100 bis 200 ml)

Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermischen, das warme Wasser dazugeben und zu einem (etwas klebrigen) Teig verkneten.

Den Teig auf einem Backblech mit Backpapier dünn ausbringen (siehe Bild).

Bei 150 °C ca. 2 Stunden backen. Darauf achten, dass die Ränder nicht verbrennen, gegebenenfalls Temperatur reduzieren.

Im leicht geöffneten Backofen auskühlen lassen.