

Knäckebrot

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Aufgehen lassen: ca. 1 Std.

Backen: ca. 18 Min. pro Blech

Ergibt ca. 20 Stück

250g Mehl

¼ **Würfel Hefe** (ca. 10g), zerbröckelt

½ **TL Salz**

2 dl lauwarmes Wasser

3 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Leinsamen

1. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser, Sonnenblumenkerne und Leinsamen begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig portionenweise auf wenig Mehl $\frac{3}{4}$ ca. 2 mm dick auswallen. Teig in ca. 12×6 cm grosse Rechtecke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3. **Backen:** ca. 18 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

