



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

90 g Dinkelmehl
85 g Haferflocken
25 g Sonnenblumenkerne
25 g Leinsamen
25 g Sesam
1 TL Salz
2,5 EL Rapsöl
325 ml Wasser

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Sonnenblumenkerne können auch Kürbiskerne verwendet werden.



Gertrude Schwaiberroider-Hattinger
LK Salzburg

Knäckebrot



Foto: Hannah Mösenbichler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Alle Zutaten miteinander verrühren und 15 Minuten quellen lassen.
- Das Backrohr auf 160 °C vorheizen.
- Die Masse auf zwei Backbleche gleichmäßig dünn verteilen und im Rohr ca. 12 - 15 Minuten backen.
- Herausnehmen, in kleine Stücke schneiden und erneut für 25 Minuten ins Rohr geben.

Quellen:



Salzburger Bäuerinnen: **#ich bin**
Regional
Seminarbauerninnen



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

