

#### 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**  
Gemeinschaftsbäuerinnen