



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten:**

- 180 g Vollkornmehl
- 180 g Getreideflocken
- 100 g Hanfsamen
- 50 g Leinsamen
- 50 g gehackte Kürbiskerne
- 3 EL Brennesselsamen
- 1,5 TL Salz
- 1 EL Brotgewürz
- 6 EL Rapsöl
- 700 ml Wasser

**Mein persönlicher Tipp**

Ölsaaten können beliebig ausgetauscht werden, z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn etc.:

**Romana Schauer**

Seminarbäuerin im Bezirk Rohrbach

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf*

## Vital-Knusper-Knäckebrot

### Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.
- Die Masse (ist sehr dünnflüssig) 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
- Dann auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche gleichmäßig dünn aufstreichen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 10 – 15 Minuten vorbacken.
- Herausnehmen und in kleine Rechtecke schneiden. (Funktioniert toll mit dem Pizzarad!)
- Dieses Vorschneiden ist wichtig, weil die Masse beim späteren Schneiden leicht bricht.
- Nun nochmals ca. 25 Minuten fertigbacken.
- Wichtig! Das Knäckebrot soll ganz trocken sein, damit es sich gut aufbewahren lässt. Sollte es noch nicht ganz durchgetrocknet sein, noch etwas nachtrocknen.