

Rezept

Buchweizen-Knäckebrötchen

Ein Rezept von Buchweizen-Knäckebrötchen, am 26.05.2026

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 200 g Buchweizenvollkornmehl (plus 1 EL mehr zum Arbeiten) | 15 g geschrotete Leinsamen |
| 2 TL Salz | 15 g Sesam |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 58 kcal, 1 g F, 2 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Vollkorn-Buchweizenmehl, Leinsamen, Sesam und Salz in einer Rührschüssel mischen. Dann 150 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten und festen Teig verkneten.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Lage Backpapier mit ½ EL Buchweizenmehl bestreuen. Den Teig kurz mit der Hand durchkneten und mit den Händen auf dem Backpapier zu einem Rechteck flach drücken.
3. Den Teig vorsichtig gleichmäßig dünn mit dem Nudelholz ausrollen. Er sollte das komplette Backpapier bedecken. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit einem Teigrädchen in 16 Rechtecke teilen. Den Teig auf ein Blech ziehen und im heißen Ofen (Mitte) in 20-30 Min. goldbraun backen. Sollten die Randstücke schneller bräunen, diese früher aus dem Ofen nehmen als die Mittelstücke.
4. Das Knäckebrötchen sollte in der Mitte nicht mehr hell sein, damit es wirklich knusprig wird. Die Brötchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und in einer Papiertüte oder Keksdose aufbewahren. So halten sie sich 2-3 Wochen.