

Rezept

Knäckebrot

Ein Rezept von Knäckebrot, am 26.05.2026

Zutaten

125 g Roggenvollkornmehl	125 g kernige Haferflocken
2 TL Salz	1 - 2 TL gemahlener Kümmel
4 EL Olivenöl	100 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen	50 g Sesamsaat
50 g Mohnsaat	Olivenöl für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 15 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Haferflocken, Salz, Kümmel, Öl und 360 ml kaltes Wasser mit einem Kochlöffel sorgfältig zu einem flüssigen Teig verrühren. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 1 Std. quellen lassen. Danach Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam und Mohn unterrühren.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Öl einfetten und mit Backpapier belegen. Das Papier sorgfältig glätten, damit keine Falte in das Knäckebrot einbäckt, und ebenfalls mit Öl bestreichen. Den Teig mit einer Winkelpalette oder einem Löffel gleichmäßig bis zum Rand auf das Blech streichen. Die Teigplatte im Ofen (2. Schiene von unten) 15 Min. backen.
3. Das Blech aus dem Ofen nehmen und mit einem scharfen Messer oder einem Teigradchen auf der Teigplatte 15 Stücke markieren. Das Blech wieder in den Ofen schieben, die Temperatur auf 175° schalten und das Knäckebrot in 35 - 45 Min. knusprig backen. Das Brot auf dem Backpapier abkühlen lassen. Dann umdrehen, das Backpapier vorsichtig abziehen und die Knäckebrote an den markierten Linien auseinanderbrechen. In einer Dose oder in Brotpapier eingeschlagen im Brotkasten aufbewahren.