

Rezept

Mehrkorn-Knäckebrot

Ein Rezept von Mehrkorn-Knäckebrot, am 28.06.2026

Zutaten

100 g kernige Haferflocken	80 g Weizenkleie
100 g Sonnenblumenkerne	50 g ungeschälter Sesam
50 g Leinsamen	30 g Mohnsamen
150 g Dinkelmehl (Type 630)	2 TL feines Meersalz
1 TL gemahlener Kümmel	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 165 kcal, 10 g F, 6 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken, Kleie, Sonnenblumenkerne, Sesam, Lein- und Mohnsamen mit Mehl, Meersalz und Kümmel in einer Schüssel gut mischen. Das Öl und 450 ml kaltes Wasser dazugeben und alle Zutaten mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier auf die Größe des Backbleches ausrollen. Auf ein Blech ziehen, das obere Backpapier entfernen und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
3. Das Blech herausnehmen und die Temperatur auf 140° reduzieren. Den Teig in 16 Rechtecke (à 8 × 10 cm) schneiden und in ca. 30 Min. knusprig hellbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Es hält sich locker verpackt an einem kühlen, trockenen Ort 2-3 Monate.