

## Rezept

# Saaten-Knäckebrot

Ein Rezept von Saaten-Knäckebrot, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>30 g</b> Kürbiskerne	<b>30 g</b> Leinsamen
<b>30 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>40 g</b> Sesam
<b>40 g</b> Mohnsamen	<b>40 g</b> kernige Haferflocken
<b>80 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl	<b>90 g</b> Buchweizenmehl
<b>1 TL</b> Backpulver	Salz
<b>2 EL</b> zerlassenes Kokosöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 18 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 6 g F, 4 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Alle Kerne und Samen mit Haferflocken, beiden Mehlsorten, Backpulver und 1 ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Kokosöl und 125 ml Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem relativ festen Teig verarbeiten.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf verteilen, mit einem zweiten Bogen Backpapier abdecken und mit einer Teigrolle gleichmäßig flach auf das ganze Blech ausrollen (ca. 30 × 40 cm). Das obere Papier abziehen. Die Teigplatte mit einem Messer quer in drei je ca. 10 cm breite Streifen schneiden, dann längs in sechs je 6-7 cm breite Streifen, sodass 18 gleich große Rechtecke entstehen. Im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
3. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann die Platte an den geschnittenen Stellen in 18 Stücke teilen. Auskühlen lassen.