

## Knäckebrot italienisch

---

### Zutaten

100 g Weizenmehl  
50 g Sorghummehl  
20 g Parmesankäse gerieben  
50 g Oliven grob gehackt  
50 g getrocknete Tomaten aus dem Öl grob gehackt  
50 g Lein- oder Sesam- oder Sonnenblumenkernen  
½ TL scharfer Paprika  
1 TL Rosmarin oder Thymian  
½ TL Salz  
1 EL Olivenöl  
2 dl heisses Wasser



### Zubereitung

1. Alle Zutaten gut mischen
2. Backreinpapier auf ein umgekehrtes Blech legen
3. Zutaten mit einem Löffel mischen
4. Masse dünn auf dem Papier ausstreichen  
(Evtl. zwischen zwei Backpapieren dünn ausstreichen)
5. Etwa nach der halben Backzeit mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden
6. Backen: ca. 50 Min. bei 150°