

Knäckebröt mit Kernen

Zutaten

- 100 g Weizenmehl
- 50 g Sorghummehl
- 180 g Kerne und Nüsse beimischen,
z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,
Mandelstifte, zerkleinerte Baumnüsse,
Sesamsamen
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 dl heisses Wasser



Zubereitung

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