



## Knäcke Brot

200 ml Wasser  
1,5 TL Salz  
75 ml Öl  
220 g Mehl (Dinkel oder Weizen, evtl. auch Vollkorn)  
1 TL Backpulver  
je 50 g Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sesam, Haferflocken,  
Kürbiskerne  
Deko: Bestreuen mit Saaten oder Kräutern (Rosmarin ist sehr lecker!)

Alles zu einem festen Teig verarbeiten. Diesen in zwei Teile teilen, und zwischen zwei Backpapierblättern dünn ausrollen. Papier zwischen durch lösen, dann geht das Ausrollen leichter. Wenn der Teig 1-2 mm dünn ist, mit Saaten oder Rosmarin bestreuen, festdrücken.

Den Teig auch nochmal lösen, bevor er in Rechtecke geschnitten wird. Die zweite Teighälfte ebenso verarbeiten.

Das Knäcke Brot bei 180 Heißluft / 200 Grad Ober-/Unterhitze für 15-20 Minuten goldbraun backen.

Wir sind da  
im Fachbereich Ehe und Familie  
<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende.html>  
0711 9791-1040, ehe-familie@bo.drs.de  
Beate Gröne