



Knusprig und leicht süß

Knäckebrot mit Honig

Für 1 Blech, ergibt ca. 18 Stück

300 ml Wasser
1 Prise Salz
1 - 2 EL Honig, Menge nach Geschmack
100 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
100 g Haferflocken
50 g Sesamsaat
50 g Sonnenblumenkerne



© Lüneburger Heide GmbH

Und so geht's:

Das Wasser in eine Rührschüssel geben. Salz und Honig darin auflösen. Vollkornmehl, Haferflocken, Sesamsaat und Sonnenblumenkerne zum Wasser geben und alles gut miteinander vermischen. 10 - 15 Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze bzw. 150 °C Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit einer Dauerbackfolie auslegen. Backpapier ist weniger geeignet, da der Teig v. a. anfangs sehr klebt. Alternativ das Backblech kräftig mit Butter bestreichen.

Den Teig gleichmäßig dünn auf das Backblech streichen. Im Ofen für 10 Minuten backen, dann den Teig entweder mit einem großen Messer oder einem Spatel in gleichmäßige Teile schneiden. An diesen Schnittflächen werden die Knäckebrotsscheiben später gebrochen.

Weitere 30 Minuten backen, dabei immer mal die Ofentür öffnen, um den Dampf heraus zu lassen. Am Ende der Backzeit die Knäckebrotsscheiben mithilfe einer Teigpalette oder eines großen Pfannenwenders vom Blech bzw. der Backmatte heben und entlang der Schnitte auseinanderbrechen. Vor allem die mittleren Stücke sind ggf. noch nicht komplett fest, diese dann einmal umdrehen noch einige Minuten weiter backen.

Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

www.lueneburger-heide.de/26295