Knuspriges Mariendistel-Knäckebrot mit Saaten

Knusprig, kernig und voller Saaten: Selbst gebackenes Knäckebrot mit feinem Bio-Mariendistelmehl.



Teile auf Facebook

VORBEREITUNGSZEIT	ZUBEREITUNGSZEIT	GESAMTZEIT
20 Min.	35 Min.	55 Min.

GERICHT	KÜCHE	PORTIONEN
Backen, brot, Frühstück	Deutsch, International, Skandinawisch	14 Stück

KOCHUTENSILIEN

- Rührschüssel und Löffel
- Backblech mit Backpapier
- Messer oder Teigschaber

ZUTATEN

- 100 g entweder Dinkelvollkornmehl
- 100 g oder Emmer-Vollkornmehl
- 30 g Bio-Mariendistelmehl
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Leinsamen
- 20 g Sesam oder
- 20 g wahlweise Leindottersamen
- 2 EL Bio-Rapsöl von der Ölmühle Bayreuth
- 150 ml Wasser
- ½ TL Salz

ANLEITUNGEN

1. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. inkelvollkornmehl, Mariendistelmehl, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam und Salz in einer Schüssel gründlich vermischen.
3. Rapsöl und Wasser dazugeben und alles zu einer gleichmäßigen, feuchten Masse verrühren. Den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen, damit die Saaten Flüssigkeit aufnehmen können. Sollte die Masse zu fest sein, einfach noch einen kleinen Schuss Wasser hinzufügen.
4. Den Teig auf dem vorbereiteten Backblech gleichmäßig etwa 2–3 mm dünn verstreichen. Am besten gelingt das mit einem Teigschaber oder der Rückseite eines Löffels. Je dünner der Teig, desto knuspriger wird später das Knäckebrot.
5. Das Knäckebrot zunächst etwa 10 Minuten vorbacken. Anschließend das Blech kurz aus dem Ofen nehmen und den noch weichen Teig mit einem Messer in rechteckige Stücke schneiden.
6. Das Knäckebrot weitere 20–30 Minuten backen, bis es vollständig trocken und schön knusprig ist. Gegen Ende der Backzeit regelmäßig kontrollieren, damit die dünnen Ränder nicht zu dunkel werden.
7. Das fertige Knäckebrot vollständig auskühlen lassen und entlang der Schnittlinien auseinanderbrechen. Besonders lecker schmeckt es mit Frischkäse, Kräuterquark oder einem herzhaften Brotaufstrich. Guten Appetit!

NOTIZEN

Unser Tipp: Bewahre das vollständig ausgekühlte Knäckebrot in einer gut verschlossenen Dose an einem trockenen Ort auf. So bleibt es schön knusprig. Sollte es etwas weich werden, kannst Du es für wenige Minuten im Backofen nachtrocknen.

SUCHBEGRIFF

Backen, Brot, Knusprig, Mariendistel

Hast du das Rezept probiert?
Lass uns wissen wie es war