



Rezept für ein Dinkel-Knäckebröt

... vom Kurs 5 mit Herrn Werner schon getestet



Quelle: [gesund + aktiv | Mein Ernährungsplan](#)

www.gesund-aktiv.com

Zutaten:

250 g Dinkelmehl
250 g Dinkelflocken
50 g Mandeln
125 g Sesamsamen
25 g Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne
6 Esslöffel Butterschmalz
400 ml Wasser
2 Teelöffel Salz



knacken



Brot

Zubereitung:

1

Dinkelmehl und -flocken mit den restlichen trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und vermischen. Butterschmalz und Wasser zugeben und zu einem zähen Teig verarbeiten.

2

Den Teig halbieren und beide Hälften gleichmäßig dünn auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche austreichen bzw. ausrollen. Tipp: Nudelholz zwischendurch mit kaltem Wasser abspülen oder eine Frischhaltefolie in der Größe des Backblechs auf den Teig legen. So geht das Ausrollen leichter. Zum Schluss mit einem Teigschaber oder einem Messer den Teig in brotgroße Scheiben einritzen.

3

Den Backofen auf 250°C vorheizen (Umluft) und die Bleche bei 250°C ca. 7 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200°C zurückschalten und in 20 bis 25 Minuten fertig backen. Das Knäckebröt sofort vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Anschließend das fertige Knäckebröt in einer Brotdose aufbewahren.

Rezeptvariation:

Selbstverständlich kann das Feinschmecker-Knäckebröt mit jedem Getreide oder auch einer anderen Nussmischung gebacken werden.