



Knäckebröt

180 g Maismehl
50 g Leinsamen
50 g Sesam
70 g Sonnenblumenkerne
40 g Kürbiskerne
1 El Schwarzkümmel
90 ml Öl
400 ml kochendes Wasser
grobkörniges Salz
50g Mohn

Maismehl, Leinsamen, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, gestoßenen Schwarzkümmel, Öl und kochendes Wasser zusammen rühren.

Die Masse dünn auf zwei Bleche mit Backpapier verteilen.

Grobkörniges Salz und Mohn darüber streuen. Bei 150°C Umluft eine Stunde backen.

Mit Küchenpapier überschüssiges Öl abtupfen.

Knäckebröt kurz abkühlen lassen und anschließend in Stücke brechen.