

# Knäckebrot mit Sesam

Zutaten für 4 Personen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

60 g Vollkornmehl  
60 g Sesammehl  
100 g Haferflocken  
500 ml Wasser  
2 EL Sesamöl  
50 g Sesam  
50 g Leinsamen  
100 g Sonnenblumenkerne  
1 Prise Salz



## Zubereitung

Haferflocken, Mehle, Sesamöl und Wasser vermischen und für etwa 60 Minuten quellen lassen. Anschließend Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Salz hinzugeben und vermengen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Bei 180°C Ober-/Unterhitze für rund 15 Minuten backen, anschließend mit einem Messer oder Pizzaschneider in Scheiben schneiden und weitere 40 Minuten backen.