

# 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.