

## Knäckebrot mit Mandeln, Nüssen und Dinkelflocken



### Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g kleine Dinkelflocken
- 50 g geraspelte Mandeln
- 200 g gemischte Nüsse (3 Sorten entspr. EP)
- 6 EL Olivenöl oder Ghee
- 400 ml kaltes Wasser
- 2 TL Meersalz

### Nussmischung z.B.

- 125 g gerösteter Sesam
- 25 g Leinsamen geschrotet und/oder
- 50 g Sonnenblumenkerne

### Alternativ:

Sie können auch andere Getreideflocken/Mehlsorten entsprechend Ihrer Auswahlliste verwenden.

### Zubereitung

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

Den Teig halbieren und beide Hälften gleichmäßig dünn auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche ausstreichen 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.

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 Knäckebrot sofort vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Anschließend das fertige Knäckebrot in einer Brotdose aufbewahren.

### Rezeptabwandlungen

Selbstverständlich kann das Feinschmecker-Knäckebrot mit jedem Getreide oder auch einer anderen Nussmischung (entspr. EP) gebacken werden.

### gesund & aktiv informiert!

Aufgrund der schonender Verarbeitung bleiben Nährstoffe weitgehend erhalten. Knäckebrot enthält mehr gesunde Kohlenhydrate, Kalium, Eisen, Zink, Vitamin B2 und B6, sowie Folsäure als andere Brotsorten. 100 g Knäcke enthalten mit 14,6 g rund dreimal so viel Ballaststoffe wie die gleiche Menge Weißbrot.