

Kinder-Knäckebrot: lecker, leicht, gesund



Zutaten:

140 g Dinkelmehl
100 g Haferflocken (kernig)
50 g Sonnenblumenkerne
40 g Sesam
40 g Leinsamen
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
480 ml Wasser

Und so geht's:

Ofen auf 160° C (Umluft) vorheizen. Zutaten verrühren. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und Teig gleichmäßig darauf verstreichen. Je nach Dicke des Knäckebrots ca. 60 Minuten backen.

In handliche Stücke brechen und auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Dann in einer luftdichten Frischhaltebox aufbewahren, sonst wird es labberig. Falls das passiert, kann man das Knäckebrot noch einmal nachträglich in den Ofen schieben, bis es wieder knuspert. 😊

Guten Appetit wünscht

Kristina Folz von *abenteuer-familienalltag.de*

Alles, was den Familienalltag schöner, bunter, leichter macht.

<https://www.abenteuer-familienalltag.de>