



# Basisches Knäckebrot

Abendessen - geeignet für  

## Zubereitung:

1. 150 g der Haferflocken in einem Hochleistungsmixer fein zu Mehl vermahlen.
2. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand vermengen.
3. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein zweites Backpapier darüberlegen und den Teig mit einem Nudelholz gleichmäßig ausrollen.
4. Mit einem Messer in die gewünschte Größe schneiden, damit sich das Knäckebrot hinterher leichter brechen lässt.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft für 30 Minuten backen.
6. Trocken in einer Dose lagern oder einfrieren.

## Zutaten (für 1 Blech):

|        |  |
|--------|--|
| 350 g  | Haferflocken   |
| 30 ml  | Olivenöl   |
| 250 ml | Wasser   |
| 5 g    | Natursalz  |
| 30 g   | Hefeflocken<br>(optional, für einen schönen Käsegeschmack) |
| 20 g   | Saaten (Sonnenblumenkerne, Leinsamen o. Ä.)                |