

## Dinkel-Kernen-Knäckebrot



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten  
 AUFGEHEN LASSEN: ca. 4 Stunden oder  
 über Nacht + ca. 1 Stunde  
 BACKEN: ca. 30 Minuten  
 FÜR ca. 30 Stück

Backpapier für die Bleche

### TEIG

3 EL Sesamsamen  
 3 EL Leinsamen  
 3 EL Mohnsamen oder Hanfsamen  
 150 g helles Dinkelmehl  
 150 g Dinkelvollkornmehl  
 1 TL Salz  
 3 g Hefe, zerbröckelt  
 Ca. 2 dl Wasser  
 100 g Jogurt nature  
 2 EL Raps- oder Olivenöl

### ZUBEREITUNG

#### VORBEREITEN

Sesam-, Lein- und Mohnsamen in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten rösten, auskühlen lassen.

#### TEIG

Beide Mehlsorten, Salz und Kerne mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser anrühren, mit restlichem Wasser, Jogurt und Öl hineingießen, zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 3–4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank aufgehen lassen.

#### FORMEN

Teig dritteln. Auf etwas Mehl direkt auf Backpapier je zu 1 Rechteck von ca. 35x26 cm auswallen. In je 10 Rechtecke von ca. 13x7 cm schneiden. Mit Gabel einstechen, zugedeckt nochmals aufgehen lassen. Temperierter Teig: 30–45 Minuten, gekühlter Teig: 1–1½ Stunden.

#### BACKEN

Miteinander im auf 180°C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 12 Minuten backen. Ofenhitze auf 140°C reduzieren, Knäckebrote wenden und nochmals 15–18 Minuten fertigbacken. Im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen auskühlen lassen.

#### Tipp

- Die Knäckebrote sind gut verschlossen in einer Dose 2–3 Wochen haltbar.