



## Abisko-Knäckebrot

### Zutaten

- 200g Leinsamen
- 200g Sesamsamen
- 200g Mix aus Sonnenblumen- und Kürbiskernen (oder Melonenkernen etc.)
- 1 EL Mohnsamen
- 150g Reismehl
- 250g Vollkornmehl (oder Ruchmehl)
- 2 EL Salz
- 1 EL Kümmel
- 1 EL Kreuzkümmel
- 2 EL Fenchelsamen
- 4 dl Wasser (kalt)
- 1 TL Backpulver (optional)

### Zubereitung

Alles gut mischen und kneten.

In 2-4 Teile aufteilen und so dünn wie möglich (4-5mm) auswallen.

Auf Backpapier im Ofen bei 175°C für ca. 30 Min backen. Backpapier kann mit etwas Olivenöl bestrichen werden, so dass sich Brot einfacher lösen lässt.

Von Zeit zu Zeit Türe öffnen um Feuchtigkeit rauszulassen.

Scheiben nach der Hälfte der Backzeit drehen.

Falls Brot noch weich ist nach 30 Min, einfach noch etwas im Ofen lassen, diesen jedoch abschalten.

En Guete