

# Chia-Knäckegebrot

Für ca. 20 Stück

## Zutaten

- 350 g Dinkel-Vollkornmehl
- 125 g Dinkelflocken
- 50 g Leinsamen
- 2 TL Backpulver
- 50 g Chiasamen
- 50 g Sesamsamen
- 1 TL Salz
- 500 ml kaltes Wasser
- 50 g Sonnenblumenkerne
- Mehl für die Arbeitsfläche
- wenig Öl zum bestreichen

## Anleitung:

1.) Verknete 30 g Leinsamen, Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Dinkelflocken, 50 g Chiasamen, 40 g Sesamsamen, 500 ml kaltes Wasser, 1 TL Salz und 30 g Sonnenblumenkerne mit dem Knethaken des Mixers zu einem Glatten Teig. Den Teig nun 1 Stunde quellen lassen.

2.) Belege 2 Backbleche mit Backpapier. Jetzt rollst du den Teig in mehreren Etappen auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus. Stich nun mit einer runden Schale von 10 cm Durchmesser Kreise aus dem Teig aus und schneide in die Mitte jeweils ein kleines Loch. Bestreiche das Knäckegebrot mit einem Pinsel hauchdünn mit Öl. Mixe die restlichen 20 g Leinsamen, 10 g Sesamsamen und 20 g Sonnenblumenkerne. Bestreue die Knäckegebrote mit dem Kernmix.

3.) Heize den Backofen auf 200° Grad Ober- und Unterhitze vor und backe die Knäckegebrote 10 Minuten. Die Bleche mit Backhandschuhen aus dem Ofen nehmen und die Knäckegebrote abkühlen lassen. Verpacke die Knäckegebrote in einem schönem Papier und verschenke sie an Menschen, die du magst!

