

# Saaten-Knäckebrot

## Zutaten

100 g	Auch's Weizen- oder Dinkelvollmehl*
90 g	Haferflocken, Kleinblatt*
100 g	Auch's Backsaat*
50 g	Hanfmehl (aus der Ölmühle Illingen)
50 g	Leinmehl (aus der Ölmühle Illingen)
1 ½ TL	Salz*
50 g	Kürbiskernöl* (aus der Ölmühle Illingen)
400 g	Wasser

\* bei uns im **Vaihinger Mühlenladen**  
erhältlich

## Zubereitung

- Alle Zutaten vermengen und abgedeckt eine Stunde quellen lassen.
- Die Masse auf zwei mit Backpapier belegte Bleche streichen und bei 170°C 20 Minuten backen.
- Dann in Stücke schneiden, evtl. mit geriebenem Käse bestreuen und nochmals ca. 20 Minuten backen bis die Stücke „trocken“ sind.

## Tipp

- Die alternativen Mehle können z.B. auch durch Kürbiskernmehl, Walnussmehl, Mandelmehl o.ä. ersetzt werden.