



## Liebe zum Brot – [www.brotmeierei.de](http://www.brotmeierei.de)

---

### Sauerteig-Knäckebrot

#### Zutaten:

200 g Roggen- oder Weizen-Anstellgut

300 g Wasser 40 °C

2 EL Olivenöl

12 g Tiefensalz

2 TL Brotgewürz (gemahlener Fenchel, Kümmel und Anis)

100 g Haferflocken

110 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

50 g Leinsamen

50 g Sesam

80 g Dinkelvollkornmehl



#### Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Anstellgut verrühren und 3 Stunden bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Anschließend das Anstellgut dazugeben und gut verrühren.

Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Den Teig auf zwei gut mit Butter gefettete Backbleche dünn und sehr gleichmäßig über das ganze Blech ausrollen oder mit nassen Händen verteilen.

Die Bleche gleichzeitig in den Backofen schieben und 15 Minuten anbacken. Dann die Bleche aus dem Ofen nehmen und die Teigplatten mit einem Messer oder Pizzaschneider in Quadrate, Rechtecke oder Rauten beliebiger Größe schneiden.

Die Bleche wieder in den Backofen schieben und noch ca. 30 Minuten fertig backen. Zwischendurch noch einmal die Backbleche umsetzen, damit die Knäckebrote gleichmäßig bräunen. Den Backofen danach ausschalten und die Knäckebrote völlig knusprig trocknen lassen, dabei die Tür ein wenig öffnen, damit die Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann

Das fertige Knäckebrot nach dem auskühlen in Stücke brechen und in einer Dose luftdicht aufbewahren.

Mit diesem Rezept kann man wunderbar das Anstellgut, welches nicht zum Backen benötigt wird, nach dem wöchentlichen Auffrischen weiterverarbeiten.

Das Knäckebrot ist köstlich, wunderbar knackig und schmeckt sehr herzhaft. Das Brotgewürz kann gerne auch weggelassen oder durch andere Gewürze ersetzt werden.