

Knäckebröt

Zutaten

120 g	helles Dinkelmehl
120 g	Haferflocken
70 g	Mandelsplitter
70 g	Mohnsamen von St.Galler Saatzuchtgenossenschaft
70 g	Leinsamen
1 TL	Salz
4 dl	lauwarmes Wasser
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

- Alle Zutaten mischen und 10 Minuten stehen lassen. Ofen auf 160°C vorheizen.
- Dann gleichmässig dick/dünn (ohne Backpapier oder nicht gefettetes) Backblech streichen.
- 10 Min bei 160°C anbacken. Mit Spachtel oder Messerrücken die Kräcker einteilen.
- Anschliessend 60-70 Minuten im Ofen bei 160°C fertig backen.

Knusprig gebackene Kräcker halten in einer Dose 3-4 Wochen. Feuchte Kräcker nur eine Woche. *Achtung Schimmelgefahr!*



Je regelmässiger gearbeitet wird, desto gleichmässiger sind die Kräcker. Mit nassen Händen oder mit Teighörnli arbeiten.



St. Galler
Bauernverband



Kantonaler Bäuerinnenverband
St.Gallen



Hanni Pestalozzi
Stiftung