



Schnelles Knäcke

(für 20 - 25 Stück)

Zutaten:

125 g Vollkornmehl

1/4 TL Jodsalz

60 - 75 ml Wasser

2 EL ÖL

evtl. 2 TL Sesam

etwas Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Öl, dem Salz, Sesam und so viel heißem Wasser verkneten, bis ein gut formbarer, fester Teig entsteht. Ein Backblech einfetten und den Ofen auf 225 °C (Heißluft 210 °C) vorheizen. Wenig Mehl auf die Arbeitsfläche ausstreuen und den Teig messerrückendick (nicht dicker!) ausrollen. Aus dem Teig längliche Streifen oder Rechtecke schneiden, auf das Backblech legen und in ca. 10 Minuten zu knusprigem Knäcke backen.

An der Bräunung der Unterseite kontrollieren, ob die Knäcke fertig gebacken sind.