

Zubereitung

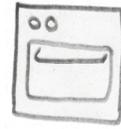
1. Mehl, Wasser, Öl und Salz in eine Schüssel geben.



2. Mit einem Kochlöffel zu einem Teig verrühren. Anschließend den Teig eine Stunde ruhen lassen.

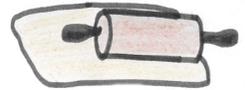


3. Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

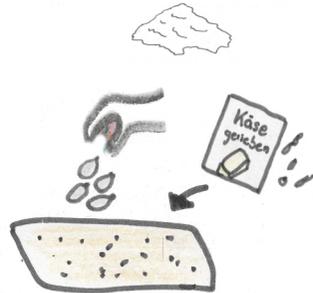


170 Grad

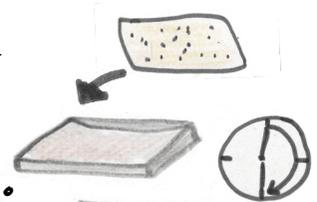
4. Den Teig in zwei Teile teilen und beide Teile mit einem Nudelholz ausrollen (Arbeitsfläche zuvor mit etwas Mehl bestreuen.)



5. Den Teig nun zuerst mit Sonnenblumenkernen, dann mit Käse bestreuen.



6. Knäckebrot auf ein Backblech mit Backpapier legen, in den Ofen schieben und 20-25 Minuten backen.



7. Mit Topfhandschuhen herausnehmen.

