

Knäckebrot mit Sonnenblumenkernen

ergibt 2 Blech

Zubereitungszeit 20 Minuten
Wartezeit 1 Stunde
Backzeit 20–25 Minuten



Zutaten



200 g (1,5 Tassen)
Dinkelmehl



100 ml (1 Tasse)
Wasser



50 g (0,5 Tassen)
Olivenöl



1 TL Salz



Sonnenblumenkerne



geriebener Käse



Mehl für die
Arbeitsfläche

Backgeräte



Schüssel



Küchenwaage
oder
Tasse



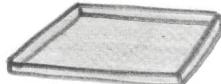
Teelöffel



Kochlöffel



Nudelholz



Backblech



Backpapier



Topfhandschuhe