

# Knäckebröt 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

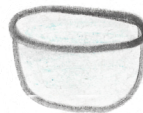


geriebener Käse

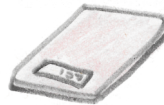


Mehl für die  
Arbeitsfläche

## Backgeräte



Schüssel



Küchenwaage  
oder



Tasse



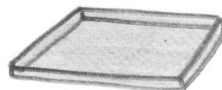
Teelöffel



Kochlöffel



Nudelholz



Backblech



Backpapier



Topfhandschuhe