

# Zubereitung

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

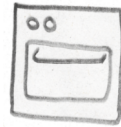


2. Mit einem Kochlöffel zu einem Teig verrühren. Anschließend den Teig eine Stunde ruhen lassen.

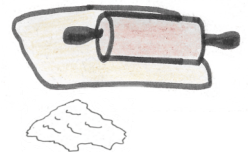


170 Grad

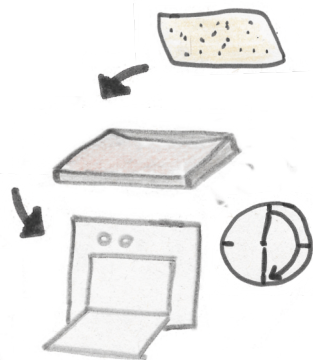
3. Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.



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



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



7. Mit Topfhandschuhen herausnehmen.

