

Vollkorn Knäckebrot mit Saaten

- 200 g Vollkornmehl nach Wahl (am besten frisch gemahlen)
- 80 g Dinkelmalzflocken (oder Flocken nach Wahl)
- 20 g Eclats (Weizenkeime, gemälzt & geschrotet) (oder gerösteten Sesam)
- 80 g gemischte Saaten nach Wahl (| ich: Hofsaaten Mischung (Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen))
- 5-10 g Rübensirup (oder Barimalt Gold/ Gerstenmalzsirup)
- 5 g Salz
- 300 g Wasser, ca. 35°C
- 10 g Olivenöl (oder Rapsöl (gern mit Buttergeschmack))
- Saaten nach Wahl zum Bestreuen (| z.B. Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Flocken, Mohn, Basilikumsamen)

1. Rübensirup in dem Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.

(Thermomix: Alle Zutaten in den Mixtopf geben, 20 Sek./ Stufe 4.)

2. Den Teig möglichst dünn und gleichmäßig auf 2 mit Backpapier oder fester Dauerbackfolie ausgelegte Bleche streichen (nicht ganz bis zum Rand.)

Das geht gut mit einer Teigkarte oder Winkelpalette für Torten. Am besten die Kanten zum Schluss mit einer angefeuchteten Teigkarte o.ä. begradigen oder gleich Backbleche mit Rand nutzen.

3. Mit Saaten und Flocken nach Wahl bestreuen.

Für 1-2 Stunden abgedeckt quellen lassen.

Derweil der Backofen auf 150-160°C Heißluft/ Umluft vorheizen.

4. Für etwa 1 Stunde bei 150-160°C Heißluft/ Umluft backen, dabei ab und zu die Tür aufmachen, um die Feuchtigkeit hinauszulassen. Ggf. die Backzeit etwas verlängern.

5. Knäckebrot nach etwa 10-15 Minuten der Backzeit mit einem Pizzaroller/ fester Teigkarte o.ä. auf die gewünschte Größe zuschneiden. (Dauerbackfolie dabei nicht beschädigen.)

6. Nach dem Backen vollständig abkühlen lassen.

Danach luftdicht verschlossen aufbewahren.

Vollkorn Knäckebrot mit Saaten (mit Sauerteig oder Lievito Madre)

- 200-250 g Wasser, ca. 35°C ((je nach Konsistenz des Sauerteigs))
- 150 g Lievito Madre oder Sauerteig (Anstellgut) aus dem Kühlschrank
- 120 g Vollkornmehl nach Wahl (am besten frisch gemahlen) (| ich: 40 g Dinkel, 30 g Emmer, 40 g Waldstaudenroggen, 10 g Buchweizen)
- 60 g Dinkelmalzflocken (oder Flocken nach Wahl)
- 20 g Eclats (Weizenkeime, gemälzt & geschrotet) (oder gerösteter Sesam)
- 80 g gemischte Saaten nach Wahl (| ich: Hofsaaten Mischung (Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen))
- 5-10 g Rübensirup (oder Barimalt Gold/ Gerstenmalzsirup)
- 5 g Salz
- 3 g frische Hefe
- 10 g Olivenöl (Rapsöl (gern mit Buttergeschmack))
- Saaten nach Wahl zum Bestreuen (| z.B. Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Flocken, Mohn, Basilikumsamen)

1. Rübensirup und Lievito Madre/ Sauerteig in dem Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.

(Thermomix: Rübensirup, Lievito Madre/ Sauerteig und Wasser in den Mixtopf geben, 1 Min/ 37°C/ Stufe 3.)

2. Die restlichen Zutaten für den Teig hinzufügen und gründlich vermischen.

(Thermomix: 20 Sek./ Stufe 4.)

3. Den Teig dünn und gleichmäßig auf 1-2 Bleche mit Backpapier/ fester Dauerbackfolie ausgelegte Bleche streichen- je nach gewünschter Dicke.

Das geht gut mit einer Teigkarte oder Winkelpalette für Torten. Am besten die Kanten zum Schluss mit einer angefeuchteten Teigkarte o.ä. begradigen oder gleich Backbleche mit Rand nutzen.

4. Mit Saaten und Flocken nach Wahl bestreuen.

Für 3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Derweil der Backofen auf 150-160°C Heißluft/ Umluft vorheizen.

5. Für etwa 1 Stunde bei 150-160°C Heißluft/ Umluft backen, dabei ab und zu die Tür aufmachen, um die Feuchtigkeit hinauszulassen. Ggf. die Backzeit etwas verlängern.

6. Knäckebrot nach etwa 10-15 Minuten der Backzeit mit einem Pizzaroller/ fester Teigkarte o.ä.

auf die gewünschte Größe zuschneiden. (Dauerbackfolie dabei nicht beschädigen.)

7. Nach dem Backen vollständig abkühlen lassen.

Danach luftdicht verschlossen aufbewahren.

Variation mit aufgefrischter Madre oder Sauerteig

Die Stehzeit verlängern sich auf bis zu 4 Stunden und sollte bestenfalls an einem warmen Ort statt finden.