

# Tante Gudruns Knäcke- brot aus Schweden

Wer auch zu Hause schwedisch knuspriges Knäcke genießen mag, bäckt es am besten selbst. Wie das duftet! Übrigens werden in schwedischen Rezepten meist Volumenmaße angegeben: Deziliter, Esslöffel, Messerspitze ...

Mit entsprechenden Messlöffeln geht das prima. Gibt's in Schweden oder im großen Möbelhaus. Wir haben umgerechnet.



foto :: tuve

- 1 dl Kürbiskerne (60g)
- 1 dl Sonnenblumenkerne (50g)
- ½ dl Leinsamen (30g)
- 1 dl Rapsöl (100ml), Salz
- 2 ½ dl heißes Wasser (250ml)
- 2 ½ dl Roggen- u./o. Weizenmehl (150g)

- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig zusammenrühren.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech „schmier“, ein zweites Backpapier drauflegen und mit dem Nudelholz auf die Größe des Backbleches ausrollen.
- Die Größe der gewünschten Scheiben in den Teig vorritzen.
- Bei maximal 150 Grad mindestens eine Stunde richtig trocknen lassen.

Danke an Conny Timm!