



Knäckebrot

Zutaten:

250 gr. Weizenvollkornmehl, 50 gr. Butter,
1/8 l Milch, 1 TL Salz

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Teig kneten. Den Teig dünn ausrollen und in eine eckige Form bringen, indem man den Rand vom Backpapier umklappt. Teig in Stücke schneiden (z.B. Quadrate, Rechtecke, Rauten), so dass eine Soll-Bruch-Stelle entsteht. Das Knäckebrot in der Mitte des Ofens bei 165°C etwa 20-25 min. backen, 5 min. im ausgeschalteten Ofen.

Eine Video-Anleitung dazu gibt es hier:

www.jade-tv.de

Dieses Rezept entstammt meinem Backbuch
im Ebook-Format „Hat mal jemand Sauerteig?“.

www.ess-dich-fit.de Andrea Mohrhusem 2009