

REZEPT VON DR. BJÖRN HOLLENSTEINER · SPORTLER-KNÄCKE

High Protein-Knäckebröt

Kein Kneten, kein Gehen — nur verrühren, dünn ausstreichen und langsam rösten. Saaten und Flohsamenschalen tragen den Teig, Bananenchips geben eine feine Süße.

ERGIBT
32 Scheiben · 2 Bleche

GARE
keine

BACKEN
200 °C Umluft → 135–140 °C

• ZUTATEN

Hauptteig

660 g	Wasser, kalt	
180 g	grobe Haferflocken	
180 g	Sonnenblumenkerne	
130 g	Leinsamenschrot	
80 g	Sesam	
50 g	Hanfsamen, geschält	
50 g	Bananenchips, fein gemahlen	
20 g	Flohsamenschalen	
12 g	Salz	
12 g	Pflanzenöl	

Optional

100 g Sauerteigreste vom Füttern

Zum Bestreuen

Saaten nach Wahl

ECKDATEN

GARE	keine — direkt weiterverarbeiten
DICKE	maximal 4–5 Millimeter
BACKDAUER	15 Minuten backen, dann langsam trocknen
TEMPERATUR	Umluft/Heißluft: 200 °C vorheizen, danach 135–140 °C

! WICHTIG — Zum Schluss auf Sicht backen: die Scheiben dürfen nicht zu dunkel werden. Vollständig trocken auskühlen und luftdicht lagern, sonst zieht das Knäcke Feuchtigkeit.

• ZUBEREITUNG

Teig

- 1 Alle Zutaten in der Maschine gut verrühren. Ziel ist es, alles gründlich zu vermischen.
- 2 Nach Belieben 100 g Sauerteigreste vom Füttern mit einarbeiten.

Ausstreichen

- 3 Zwei Bleche mit Dauerbackfolie oder Backpapier belegen.
- 4 Die Teigmenge halbieren und jeweils auf ein Blech geben.
- 5 Mit einer breiten Teigkarte den Teig rechteckig flach ausstreichen — dabei immer wieder mit Wasser besprühen. Die Dicke sollte maximal 4–5 Millimeter betragen.
- 6 Sobald eine gleichmäßige rechteckige Fläche entstanden ist, diese mit Saaten bestreuen.

Backen & Trocknen

- 7 Den Ofen auf 200 °C Umluft-/Heißluft vorheizen, die Bleche einschießen und 15 Minuten backen.
- 8 Herausnehmen und mit einer geraden Teigkarte die Fläche in 4 × 4 Scheiben unterteilen und abstechen.
- 9 Die Temperatur auf 135–140 °C reduzieren und die Knäckebröte langsam trocknen bzw. rösten — zum Schluss auf Sicht backen.
- 10 Die vollständig getrockneten Scheiben auf einem Blech auskühlen lassen und danach in einem Gefrierbeutel aufbewahren, damit sie keine Luftfeuchtigkeit ziehen.