

## Rezept: Knäckebrot

Nach Angaben von Christoph Dragheim  
Aufgezeichnet von Ingo F. Rittmeyer

## Bio-Rittergut Rittmeyer

Gesundheits- und Bildungszentrum  
Produktion, Groß- und Einzelhandel  
Unikat-Verlag, Zeitschrift **Bio-Botschaft**  
Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur  
04519 Rackwitz, OT Kreuma Nr. 29  
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112  
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de  
20. Dezember 2003

### Zutaten für den Teig aus Rittmeyers Hofladen, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung:

Die folgende Menge ist für ein großes Backblech 40 x 60 cm vorgesehen.

#### Zutaten:

250 g frisch gemahlene Weizen  
500 g frisch gemahlene Dinkel  
120 g Sesam  
120 g Leinsamen  
100 g Sonnenblumenkerne  
100 g Nüsse (Hasel-oder Walnüsse, kleingehackt)  
45 g Vollmeersalz  
6 g Sonnenblumenöl  
2 EL Bienenhonig  
20 g gentechnikfreie Bio-Hefe  
1,5 l Wasser

#### So wird's gemacht:

Alle Zutaten mischen und zu einem halbweichen, ausrollfähigen Teig kneten  
Teigruhe 10 Minuten  
Ausrollen  
Einteilen  
Mit Wasser naß streichen und mit Mehrkornmischung bestreuen  
Mit 250 Grad Celsius ca 5 Minuten anbacken  
Bei 200 Grad Celsius ca. 20 bis 30 Minuten zu Ende backen, bis leichte Bräunung entsteht.  
Das Gebäck muß fest sein, nicht biegsam.  
Das Gebäck entsprechend der Markierung brechen.

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind erhältlich im Hofladen, durch den Hauslieferdienst oder durch den deutschlandweiten Versand, zu bestellen beim **Bio-Rittergut Rittmeyer**, 04519 Rackwitz, Ortsteil **Kreuma** 23, Tel 034294-73 119, Fax 73 112  
Internet-Shop: [www.bio-rittergut.de](http://www.bio-rittergut.de)

## Rezept: Knäckebrot

Nach Angaben von Christoph Dragheim  
Aufgezeichnet von Ingo F. Rittmeyer

## Bio-Rittergut Rittmeyer

Gesundheits- und Seminarzentrum  
Produktion, Groß- und Einzelhandel  
Unikat-Verlag, Zeitschrift **Bio-Botschaft**  
Ingo F. Rittmeyer, Gesundheitspädagoge  
04509 Zschortau, OT Kreuma Nr. 23  
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112  
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de  
20. Dezember 2003

### Zutaten für den Teig aus Rittmeyers Hofladen, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung:

Die folgende Menge ist für ein großes Backblech 40 x 60 cm vorgesehen.

#### Zutaten:

250 g frisch gemahlene Weizen  
500 g frisch gemahlene Dinkel  
120 g Sesam  
120 g Leinsamen  
100 g Sonnenblumenkerne  
100 g Nüsse (Hasel- oder Walnüsse, kleingehackt)  
45 g Vollmeersalz  
6 g Sonnenblumenöl  
2 EL Bienenhonig  
20 g gentechnikfreie Bio-Hefe  
1,5 l Wasser

#### So wird's gemacht:

Alle Zutaten mischen und zu einem halbweichen, ausrollfähigen Teig kneten  
Teigruhe 10 Minuten  
Ausrollen  
Einteilen  
Mit Wasser naß streichen und mit Mehrkornmischung bestreuen  
Mit 250 Grad Celsius ca 5 Minuten anbacken  
Bei 200 Grad Celsius ca. 20 bis 30 Minuten zu Ende backen, bis leichte Bräunung entsteht.  
Das Gebäck muß fest sein, nicht biegsam.  
Das Gebäck entsprechend der Einteilung brechen.

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind erhältlich im Hofladen, durch den Hauslieferdienst oder durch den deutschlandweiten Versand, zu bestellen beim **Bio-Rittergut Rittmeyer**, 04509 Zschortau, OT Kreuma 23, Tel 034294-73 119, Fax 73 112  
Internet-Shop: [www.bio-rittergut.de](http://www.bio-rittergut.de)