

Saaten-Cracker



PORTIONEN

4



DAUER

100 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

140 g	Vollkornmehl
35 g	Leinsamen
70 g	Sesamsaat
70 g	Sonnenblumenkerne
1 TL	Steinsalz
2 EL	Sonnenblumenöl
250 g	heißes Wasser



BESCHREIBUNG

Diese Cracker sind kernig und knusprig und passen gut zu Salaten und Dips. Auch weil man sie ganz einfach herstellen kann, sind sie eine echte Alternative zu industriell gefertigten Knabbersachen. Und sie bremsen den Hunger auf Süßes ...

ZUBEREITUNG

1. Alle trockenen Zutaten gut miteinander mischen.
2. Dann Öl und Wasser zugeben und verrühren.
3. Die Masse auf das Backpapier eines Backblechs geben und dünn verstreichen.
4. Mit einem Messer geplante Bruchlinien vorzeichnen.
5. Bei 150 °C für 1 1/2 Stunden backen und dabei ab und zu die Feuchtigkeit aus dem Backofen entweichen lassen.
6. Wenn es schneller gehen soll, kann man auch bei 200 °C für ca. 30 Minuten die Cracker backen; allerdings leidet durch die höhere Temperatur z. B. die Qualität des Öls.
7. Um das Trocknen zu unterstützen, kann man das Backpapier nach ca. der Hälfte der Zeit (wenn der Teig nicht mehr verläuft) auf den Gitterrost ziehen und darauf weiterbacken lassen.