Meine Lieblingsrezepte

HERZHAFT

Dinkel-Knusper-Cracker mit Saaten

Zutaten

300 g	Wasser, handwarm
240 g	SchapfenMühle Dinkelvollkornmehl
120 g	SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
60 g	SchapfenMühle Kürbiskerne
50 g	Sesam
40 g	SchapfenMühle Haferflocken kernig
30 g	SchapfenMühle Leinsamen ganz
30 g	SchapfenMühle Chia-Samen
60 g	Olivenöl
15 g	Salz
	Käse, gerieben

Zubereitung

Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen.

Alle Zutaten bis auf den Käse zusammen in eine Schüssel geben und mit einem Löffel zu einer homogenen Masse verrühren. Jeweils die Hälfte der Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mithilfe einer Teigkarte oder eines Löffels gleichmäßig, möglichst dünn, verstreichen.

Beide Bleche zusammen in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 15 Minuten backen.

Die Bleche aus dem Ofen nehmen und die Masse mit Hilfe der Teigkarte oder eines Messers in kleine Rechtecke teilen. Danach die Bleche wieder in den Ofen schieben und weitere ca. 35 Minuten backen.

Anschließend den geriebenen Käse über die Cracker streuen und weitere ca. 20 Minuten backen und dann auskühlen lassen.

TIPP

Die Masse kann nach Belieben mit z. B. Paprika oder anderen Gewürzen verfeinert werden. Kerne und Saaten können in einem anderen Mischungsverhältnis verwendet werden. Wichtig ist, dass insgesamt 330 g zusammenkommen.

Meine Notizen

Hinweis: Jeder Backofen ist anders. Bitte passen Sie die individuell benötigte Backzeit und Temperatur gegebenenfalls entsprechend an.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung!

SchapfenMühle GmbH & Co. KG | Franzenhauserweg 21 | 89081 Ulm | Tel.: 0731 96746 - 0 | info@schapfenmuehle.de | www.schapfenmuehle.de