



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!