Meine Lieblingsrezepte

BACKEN

Emmer-Knusper-Kräcker

Zutaten

- 240 g SchapfenMühle Emmervollkornmehl
- 300 g Wasser, handwarm
- 120 g SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
- 90 g Sesam
- 60 g SchapfenMühle Leinsamen ganz
- 60 g SchapfenMühle Kürbiskerne
- 60 g Öl
- 10 g Salz

Zubereitung

Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen.

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit einem Löffel zu einer homogenen Masse verrühren. Nicht kneten! Die Masse auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen und mit Hilfe 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. 55 Minuten backen.

TIPP

Die Masse kann nach Belieben mit z. B. Paprika gewürzt oder ca. 20 Minuten vor Ende der Backzeit mit Käse bestreut werden.

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