

VOLLKORN CRACKER

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



75 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Blech

- 90 g Dinkelvollkornmehl
- 90 g zarte Haferflocken
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Kürbiskerne
- 375 ml Wasser
- 40 g Sesam
- 40 g Leinsamen
- 1 TL Salz



Zubereitung:

1. Gib das Mehl, die Haferflocken, die Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen und Salz in eine Schüssel. Rühre das Wasser unter. Lasse den Teig 15 Minuten quellen.
2. Verteile den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech (ca. 45,5 x 37 cm). Backe die Vollkorn Cracker 35 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft. Hole sie dann aus dem Ofen, ziehe das Backpapier ab und backe sie weitere 30-35 Minuten. Sie sollten nicht zu dunkel werden.
3. Lass die Vollkorn-Cracker dann auskühlen und brich sie in Stücke. Aus einem Blech erhältst du ca. 300 g fertig gebackene Cracker.



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem **Shop**.

