

Sauerteigcracker

Zutaten:

100 g Ansatzgut (ASG)

60 g warmes Wasser (bei flüssigem ASG) / 100 g warmes Wasser (bei trockenen ASG)

150 g Dinkelvollkornmehl

6-7 g Salz

33 g Olivenöl oder Sonnenblumenöl

17 g Sesam

17 g Leinsamen

33 g Haferflocken, oder andere Körner / Nüsse

Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Mohn, Buchweizen, etc.; ganze Körner gerne in einer
Floekenquetsche quetschen.



Zum Bestreuen: Sesam, Mohn, Brennesselsamen, etc.

Anleitung:

ASG und Wasser aufschlänmen, dann andere Zutaten zugeben und kurz vermischen.

Abgedeckt 2,5 – 3 Stunden gehen lassen.

Den Teig auf eine Backfolie geben und mit den Händen zu einem Quadrat oder Rechteck flach drücken. Dann eine zweite Backfolie drauflegen und mit dem Nudelholz ausrollen. Es sollte sehr flach sein. Nach Lust und Laune mit Sesam oder anderen Saaten bestreuen und nochmals mit dem Nudelholz festrollen. Mit der Teigkarte ca. 2 x 2cm große Quadrate oder Rauten einritzen.

In den vorgeheizten Backofen bei 210 °C Ober- und Unterhitze.

Ca. 10 min backen, bis sie knusprig sind.