

Roggen-Cracker mit Sesam, Kürbiskernen und Leinsamen



- 1 -

Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einem Food Processor zu einem feinen Pulver mahlen. Das Pulver in eine Schüssel umfüllen. Leinsamen ebenfalls zu einem feinen Pulver mahlen und zusammen mit den Mehlen mit in die Schüssel geben. Sesam, Salz, Öl, Honig und Wasser dazugeben und alles ca. 1-2 Minuten zu einem glatten, festen Teigball verarbeiten. Falls der Teig zu brüchig oder zu feucht ist, noch etwas Wasser oder Mehl dazugeben.

- 2 -

Den Teigball auf einer bemehlten Arbeitsfläche ein weiteres Mal kneten, um zu testen, ob er zusammenhält.

- 3 -

Den Backofen auf 150 °C vorheizen und mehrere Backbleche mit Backpapier auslegen.

- 4 -

Den Teig in vier gleichgroße Stücke teilen und jedes Teigstück mit den Händen in ein Rechteck formen und

dabei leicht platt drücken. Ein Teigstück mehrere Male durch eine Pastawalze ziehen und dabei die Stärke jedes Mal bis zur gewünschten Cracker-Dicke verringern. Den Vorgang mit den übrigen Teigstücken wiederholen.

- 5 -

Alternativ den Teig mit einem bemehlten Nudelholz langsam ausrollen. Sollte der Teig zwischendurch am Nudelholz kleben bleiben, lassen Sie ihn ein paar Minuten ruhen, geben Sie noch etwas Mehl dazu und versuchen Sie es erneut. Ansonsten kann der Teig schnell brechen.

- 6 -

Das Ei trennen und das Eiweiß mit 2 Esslöffeln Wasser verrühren. Den ausgerollten Teig mit dem Eiweiß bestreichen und mit Sesam und Mohn besprenkeln. Die Teigstücke in gleichgroße Stücke in der gewünschten Form schneiden (Quadrate, Rechtecke, Kreise etc.).

- 7 -

Die Cracker auf den Backblechen verteilen und alle zur gleichen Zeit backen. Die Bleche alle 10 Minuten im Ofen rotieren, bis die Cracker goldbraun und knusprig sind (nach ca. 25-30 Minuten). Die Cracker zum Abkühlen auf den Blechen lassen, damit sie noch knuspriger werden.