

## Emmer-Cracker (2 Backbleche)

Zutaten	Zubereitung
240 g Bio-Emmervollkornmehl 300 g lauwarmes Wasser 120 g Bio-Sonnenblumenkerne 80 g Bio Sesam 70 g Bio-Leinsamen 60 g Bio-Kürbiskerne 60 g Öl 1 TL Salz	Mehl, Wasser, Saaten, Öl und Salz kurz mischen (nicht kneten!). Masse mit den Händen oder einer Palette gleichmäßig dünn auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche streichen (so dick, wie die Saaten sind). Bleche bei 150 °C Umluft in den Ofen schieben und 15 Minuten backen. Teigplatten mit einem großen Messer oder Pizzarad zu Crackern schneiden. Weitere ca. 55 Minuten backen, bis die Cracker trocken sind. Anschließend in Stücke brechen und auskühlen lassen. Luftdicht lagern.

### Tipps/Variationen:

- 1 EL Leindottersaat in die Masse mischen.
- 15 Minuten vor Ende der Backzeit mit Reibkäse bestreuen.
- Pizzagewürz in den Teig geben.
- Die Cracker sollen nicht zu dunkel werden, da sie sonst bitter schmecken.
- Die Zutaten können als Backmischung in eine weite 1 l-Flasche eingeschichtet werden.