

Dinkel-Käsecracker

Zutaten für 2 Bleche:

50 g Parmesan
200 g Vollkorndinkelmehl
30 g Sesam
50 g Leinsamen
80 g Kürbiskerne gerieben
50 g Sonnenblumenkerne
40 g Pflanzenöl
2 TL Salz
1 TL Zucker
2 Prisen Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß

320 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten (außer Wasser) vermischen.
- 320 ml lauwarmes Wasser hinzufügen, kurz quellen lassen.
- Auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche dünn aufstreichen.
- Bei 140°C Umluft 40 Minuten backen.
- Bei offener Ofentür auskühlen lassen.
- In mundgerechte Stücke brechen.