

Buchweizen-Cracker

ZUTATEN FÜR 90 CRACKER

200 g Buchweizenmehl
2 EL schwarzer Sesam, geröstet und
grob gemörsert
2 EL Hanfnüsse
3-4 EL Sonnenblumenkerne
½-¾ TL unraffiniertes Salz
1 Spritzer frisch gepresster
Zitronensaft
1 Msp. gemahlene Chen Pi
(chinesische Mandarinenschale)
1 Msp. frisch gemahlener Kardamom
250 ml Sodawasser
1 EL Reissirup
1,5 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Mehl mit Sesam, Hanfnüssen, 3 EL Sonnenblumenkernen, Salz, Zitronensaft, Chen Pi und Kardamom mischen und 200 ml Sodawasser, Reissirup und Öl hinzugeben und unterrühren. Teig bei Bedarf abschmecken. 10 Minuten quellen lassen, dann restliches Sodawasser hinzugießen.
3. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mit einem Teelöffel kleine Teigportionen (3 cm Ø) aufstreichen. Dicht mit 4 EL Sonnenblumenkerne bestreuen. Backbleche ins Rohr schieben und Taler bei 180°C 15-20 Minuten hellbraun und knusprig backen. Bleche erneut mit Backpapier belegen und die restliche Masse ebenso verarbeiten.
4. Taler abkühlen lassen und offen aufbewahren - so bleiben sie lange knusprig.

Tipp: Sesam muss vor dem Verzehr gemörsert oder gemahlen werden, sonst können die wertvollen Inhaltsstoffe vom Körper nicht aufgenommen werden.



Scan me!

