

Mister Crispy

Zutaten für 1 Blech

100 g	Haferflocken (fein und zart)
50 g	Dinkelkörner gemahlen
100 g	Sonnenblumenkerne
20 g	Leinsamen
270 ml	Wasser
1 TL	Salz
1 KL	Brotgewürz



Zubereitung

1. Dinkelkörner mahlen
2. Sonnenblumenkerne grob hacken
3. alle Zutaten in einer Schüssel zusammenrühren
4. 1/2 Stunde rasten lassen
5. die Masse dünn auf das Backpapier streichen und auf das Blech legen
6. bei 160°C ca. 10 min. backen
7. aus dem Rohr nehmen und heiß scheiden (8x5 cm)
8. weiterbacken auf 180°C ca. 20-30 min. – Backrohr dabei einen Spalt offen lassen
9. die Cracker müssen sehr trocken sein
10. noch warm in Stücke brechen

Allergene: Gluten

Die HLW Braunau wünscht gutes Gelingen!