

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: ORF



Käse Cracker

Köchin: Elisabeth Lust Sauberer

Zutaten (für ca 2 Backbleche):

80 g Dinkelvollkornmehl
40 g Dinkelmehl
100 g gemischte Samen (z. B. Sesam- oder Leinsamen)
110 g feine Dinkelflocken
100 g gemischte Kerne (z. B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne)
1 TL Honig
1 TL Salz
2 EL Sonnenblumenöl
500 g lauwarmes Wasser
ca. 100 g Käse (gerieben)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und 5-10 Min. quellen lassen. Dann die Masse am besten mit einer nassen Teigkarte auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech dünn aufstreichen und gleichmäßig mit Käse bestreuen. Das Ganze im Rohr bei 170° C Heißluft ca. 50 Min. backen - nach 15 Min. kann man die Fläche in mundgerechte Stücke schneiden. Ansonsten einfach in Stücke brechen! Info: Die Cracker schmecken als kleiner Snack zu einer Grillparty genauso wie bei einem Gartenfest oder an lauen Sommerabenden, wenn spontan Gäste kommen. Sie sind in Dosen verschlossen einige Wochen an einem trockenen, kühlen Ort haltbar.