

Lilian backt

Cracker

Lilian Killer, Winterthur: «Nachdem mir ein Freund diese Cracker bei einem Besuch mitgebracht hatte, war ich hin und weg. So was von fein! Seither backe ich sie mindestens einmal pro Woche.»

Zutaten	Zubereitung
150 g helles Dinkelmehl 60 g Leinsamen, 20 g Sesamsamen 50 g Sonnenblumenkerne 50 g Kürbiskerne ¼ TL Knoblauchpulver ¼ TL Salz ½ dl Olivenöl 1 EL flüssiger Honig 1 dl heisses Wasser ½ TL Fleur de Sel 1 EL Rosmarin, fein geschnitten	<ol style="list-style-type: none">1. Mehl, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Knoblauchpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Öl, Honig und Wasser dazugießen, mit einer Kelle zu einem Teig vermengen.2. Den Teig zwischen zwei Backpapieren ca. 2 mm dick auswallen. Oberes Papier entfernen. Den Teig mit Rosmarin und Salz bestreuen, in 3 x 4 cm grosse Rechtecke schneiden. Teig mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen.3. Etwa 40 Min in der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen und auf einem Gitter etwas abkühlen. In einzelne Cracker zerteilen. <p>In einer Guetslibüchse halten sich die Cracker rund zwei Wochen.</p>

