

## Rezept

# Cracker

Ein Rezept von Cracker, am 12.06.2026

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>300 g</b> Vollkornmehl (z. B. Roggen, Weizen, Dinkel; oder glutenfreies Mehl) | <b>40 g</b> Kerne und Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam)                          |
| Salz   | <b>1 TL</b> Gewürze (z. B. Koriander, Currypulver; oder getrocknete italienische Kräutermischung) |
| <b>2 EL</b> Öl (z. B. Sonnenblumenöl)  |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal, 2 g F, 1 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Die Kerne und Saaten in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Mehl, Kerne und Saaten, 2 TL Salz, Gewürze und Öl in einer Schüssel mischen. Ca. 200 ml Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte nicht zu klebrig sein, bei Bedarf noch 1-2 EL Mehl unterkneten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig 30 Min. quellen lassen.
2. Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier zu einem ca. 3 mm dünnen Quadrat ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und die Teigplatte in ca. 30 Quadrate (4 × 4 cm) schneiden, dabei die Teigquadrate nicht auseinanderziehen.
3. Die Teigplatte mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen und im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 20 Min. backen. Die Crackerplatte mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen. Dann an den Schnittstellen in einzelne Cracker brechen. Die Cracker schmecken gut zu Kräuterquark.