

## Vollkorn Cracker

### Zutaten für 2 Bleche:

- 180 g Dinkelvollkornmehl (oder ein anderes Vollkornmehl)
- 180 g Haferflocken (zart)
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Kürbiskerne
- 750 ml Wasser
- 75 g Sesam
- 75 g Leinsamen
- 2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl



<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 10 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 40 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 50 Minuten
<b>Ruhezeit:</b>	15

### Zubereitung:

1. Gib das Mehl, die Haferflocken, die Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen und Salz in eine Schüssel.
2. Rühre das Olivenöl und das Wasser unter. Lasse den Teig 15 Minuten quellen.
3. Verteile den Teig auf 2 mit Backpapier belegte Bleche. Backe die Vollkorn Cracker 40 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft.
4. Schneide den Teig nach 15 Minuten Backzeit mit Hilfe eines Pizzaschneiders in gleiche Stücke oder brich den Teig ganz einfach am Ende nach dem Backen auseinander.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

