CRACKER **Zutaten für 1 Blech**

120	g	Urdinkel-Mehl oder nach Belieben
60	g	Sonnenblumenkerne
30	g	Leinsamen
30	g	Sesam
30	g	Kürbiskerne
½	TL	Salz
30	g	Oliven-, Chili-, Sesam-, Nuss- oder Rapsöl (ev. auch gemischt)
2	dl	kochendes Wasser dazu giessen

Alle Zutaten mischen und dünn auf mit Backpapier belegtes Blech (ca. 32 x 40 cm) streichen.

Vor dem Backen mit Teigrädli Cracker zuschneiden. Mit Meer-, Oliven-, Kräutersalz oder Fleur de Sel bestreuen.

Ca. 65 Minuten bei 150° Umluft backen.
Abkühlen lassen und auseinanderbrechen, in Dose ca. 1 Monat haltbar.

Die Körner können beliebig ausgetauscht werden, z.B. mit Mohn, Haferflocken usw.