

# Dinkel-Cracker

## Zutaten

Ergibt ca. 50 Stück

100 g Dinkelflocken oder 5-Korn Flocken

1,5 g Trockenhefe

110 g Wasser

150 g Mehl, z. B. Urdinkelmehl

4 g Salz

2 Msp. Backpulver (1.4 g)

110 g Wasser

30 g Sonnenblumenöl

1. Dinkelflocken in einem Cutter oder in einem hohen Standmixer zu grobem Schrot mahlen.  
Alle trockenen Zutaten mischen. Flüssigkeiten begeben und zu einem homogenen Teig kneten.  
Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.  
Teig rechteckig ca. 2 mm dünn auswallen. Davon Rechtecke à 7 x 5 cm schneiden, z. B. mit einem Teigrad. Abschnitte erneut zusammenkneten und erneut auswallen.  
Rechtecke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einer Gabel öfters einstechen.  
Cracker in der Ofenmitte 10–12 Minuten backen. Auf Gittern auskühlen lassen.



## Tipps

- Alle Zutaten für die Cracker, auch Wasser und Öl, mit einer Waage genau abwiegen.
- Anstelle von Dinkelflocken und Mehl, 250 gr Vollkorn-Mehlmischung mit Flocken verwenden.
- Getrockneten Kräuter, gehackte Kerne, Leinsamen, Schokoladenpulver in den Teig kneten.
- Die Rechtecke mit Wasser bestreichen und mit Samen, Kernen oder Salzflocken bestreuen.
- In einer gut verschliessbaren Dose sind die Cracker ca. 2 Wochen haltbar.
- Zum Auswallen Teighölzer benutzen.