



liaundliam.ch  
 facebook.com/liandliam  
 pinterest.com/liandliam  
 twitter.com/liandliam



## Rosmarin und Salz Crackers aus Buchweizenmehl Rezept - Irgendwo zwischen Brot und Keksen

Zubereitung	Backen	Schwierigkeitsgrad	Menge
15 Minuten	30 Minuten	Einfach	32 Crackers

### Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
140 g	Buchweizenmehl
100 g	Gemahlene Mandeln
1 EL	Leinsamen (geschrotet)
1 TL	Meersalz
Wenig	Pfeffer
2 TL	Frischer Rosmarin
2 EL	Olivenöl
95 ml	Wasser

1. Den Rosmarin in feine Stücke hacken. In eine grosse Schüssel geben.
2. Das Buchweizenmehl, die gemahlene Mandeln, die Leinsamen und Pfeffer nach Geschmack zum Rosmarin in die Schüssel geben.
3. Das Öl mit dem Wasser vermischen und zu den (noch) trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Mit einem Holzlöffel vermischen, bis eine Masse entsteht.
4. Die Masse auf eine saubere Oberfläche bringen und zu einem Teig zusammenbringen. Den Teig kneten bis dessen Oberfläche glatt ist.
5. Den Backofen auf 200° C vorwärmen.

6. Den Teig in zwei gleich grosse Teile separieren.
7. Eine Hälfte zwischen zwei Blätter Backpapier legen und mit einem Wallholz möglichst rechteckig ausrollen, bis er ungefähr 2 mm dünn ist.
8. Das obere Backpapier entfernen und den Teig in 16 Stücke schneiden. An dieser Stelle braucht ihr sie nicht zu verschieben. Im Teig ist kein Triebmittel und die Crackers gehen deshalb im Backofen nicht auf. Hier klebt nichts aneinander!
9. Das Backpapier mit den Crackers auf ein Backblech legen und für 10-15 Minuten in den Backofen schieben. Die Crackers sind fertig, wenn der äussere Rand eine dunkle Farbe erreicht hat (aber noch nicht verbrannt ist!).
10. Das gleiche mit der zweiten Teighälfte wiederholen. Zum Verzehr empfehlen wir einen Dip wie beispielsweise den Curry-Dattel-Brottaufstrich mit Cayennepfeffer.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
41 cal	3 g	4 g	1 g