



Rezept: Buchweizen-Cracker

ZUTATEN für ein Blech:

- 140 g Buchweizenmehl (Vollkorn)
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 - 2 Teelöffel Salz
- 90 ml Wasser
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Kräuter und Gewürze nach Geschmack, wir haben jeweils 1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß, getrockneten Oregano und Thymian genommen
- Wer mag: Kerne zum Bestreuen, zum Beispiel Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne



SO WIRD'S GEMACHT:

Heizt den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vor. Vermischt in einer Schüssel das Buchweizenmehl mit den Mandeln und den Gewürzen. Gebt dann das Wasser und das Olivenöl dazu und verknetet mit den Händen alles zu einem festen Teig. Schnappt euch ein Nudelholz und rollt den Teig auf einem Backpapier dünn aus. Schneidet den Teig nun mit einem Messer in beliebig große Rechtecke. Wenn ihr mögt, könnt ihr nun noch Sonnenblumenkerne oder andere Kerne auf eure Cracker streuen. Drückt diese am besten mit euren Fingern etwas fest. Und nun ab damit aufs Blech und hinein in den Backofen. Backt die Buchweizen-Cracker etwa 15 Minuten auf der unteren Schiene bis sie goldgelb sind. Vorsicht heiß, lasst euch dabei von einem Erwachsenen helfen.

