

Sesam - Knäcke

Zutaten für zwei halbe oder ein volles Backblech:

Aktuelle Variante:

60 g irgendein Mehl, am besten Vollkorn

50 g Hafer- oder andere Flocken, die man zu Hause hat

75 g Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbis- oder irgendwelche Kerne, die verfügbar sind

1 EL irgendein Öl

Ca. ¼ TL Salz – den Teig abschmecken

Ca. 50 – 60 ml Wasser

Low-carb-Variante

20 g Chiasamen

50 g Mandel- oder Kürbiskernmehl

75 g Sonnenblumenkerne zerkleinert, Sesam, Leinsamen geschrotet

warmes Wasser, ca. 30 ml

Pfeffer, Salz, Gewürze



Zubereitung

Die Saaten und Kerne mit der Teigrolle zerkleinern, damit der Teig nachher flach ausgerollt werden kann.

Für die aktuelle-Variante alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und langsam mit dem Wasser zu einem festen Teig verkneten. Da Mehl und Haferflocken noch quellen ruhig noch etwas Wasser dazu geben, wenn der Teig zu fest wird.

Für die low-carb-Variante die Chia-Samen vorab 10 Minuten in etwas Wasser einweichen. Danach das Mehl, die Saaten, schluckweise warmes Wasser und Salz dazu geben und zu einem festen Teig verkneten.

Auf der Arbeitsplatte zwei Lagen Backpapier mit Öl einpinseln und den Teig zwischen den Lagen so dünn wie möglich ausrollen (1 - 2mm). Dann z. B. mit grobem Meersalz oder Pfeffer oder anderen Zutaten nach Geschmack bestreuen und andrücken. Obere Lage Papier wieder weg. Man kann es jetzt schon in Stücke schneiden – wir brechen es nach dem Backen ganz rustikal einfach in Stücke. Bei 130 – 150 Grad so lange trocknen, bis es richtig knusprig ist.

Mit den Zutaten kann man ganz viel variieren, das Wichtige ist meiner Meinung nach das dünne Ausrollen zwischen den geölten Lagen Backpapier, weil es dann richtig „Crisp“ bekommt.

Viel Spaß beim Nachbacken und Ausprobieren!