



Emmer-Cracker

Sauerteig:

20 g Emmervollkornmehl

20 g Wasser

2 g Anstellgut

Hauptteig:

Sauerteig

90 g Emmervollkornmehl

90 g Dinkelmehl 700

6 g Honig

4 g Salz

24 g Butter

98 g Wasser, 32°C

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, grobes Salz zum Bestreuen

Teigbereitung:

Für den Sauerteig alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt an einem warmen Patz (24-27°C) für 13-16 Stunden reifen lassen.

Für den Hauptteig den reifen Sauerteig und alle anderen Zutaten mischen und so lange kneten bis ein glatter homogener Teig entsteht. In der Küchenmaschine auf langsamster Stufe rund 4-6 Minuten. Mit der Hand kann ruhig bis zu 8 Minuten geknetet werden. Die optimale Teigtemperatur nach dem Mischen beträgt

26-28° C.

Den weichen Teig dann 45 Minuten bei Raumtemperatur mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen.

Aufarbeitung:

Den Teig auf eine mit Roggenmehl bemehlte Arbeitsfläche geben und so dünn wie möglich ausrollen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Wasser abstreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit beliebigen Saaten und/oder Salz bestreuen.

Die bestreuten Teige nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

Backen:

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen und das Blech einschieben. Ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Danach auf einem Gitterrost auskühlen lassen und in beliebige Stücke brechen.