

Sauerteig-Cracker (mit altem Brot)

Zutaten: Ergibt ca. 200g Crackers

100g	Sauerteig (egal ob Weiss-/ oder Vollkorn, Dinkel oder Weizen...)
50g	feines gemahlenes altes Brot sprich Paniermehl (alt. Weissmehl)
20g	Raps-/Olivenöl
20g	Saaten (Kürbis-/Sonnenblumenkerne, Hanfkörner, Sesam, etc.)
3g	Salz
1 EL	Gewürze: Paprika ODER Curry ODER Kümmel ODER Ras-El-Hanout, ODER Zatar*, etc.

Deko:

1 EL	Gleiche Gewürze wie die im Teig benutzten
------	---

Zubereitung:

Ofen auf 160° Grad Umluft vorheizen.

Sauerteig in die Schüssel geben.
Paniermehl oder Mehl dazu geben.
Raps-/Olivenöl dazugeben.
Salz dazugeben.
Saaten dazugeben.

Alles kurz homogen vermengen/verkneten.
Teig auf eine Dauerbackfolie platzieren.
Mit einer zweiten Folie abdecken und mit dem Nudelholz auswallen. Zwischen 2 Backpapieren (idealerweise Dauerbackfolien) dünn ausrollen.
In der Hälfte des Auswall-Prozesses, das Deko Gewürz darüber streuen, damit wird das Gewürz mit dem restlichen Auswallen in den Teig gedrückt☺

Die Dicke kann individuell gewählt werden, ich bevorzuge die Dicke eines dünnen Pizzabodens, sprich 3-5mm dünn☺. [Optionaler Schritt gleich jetzt ausführen.](#)

Mit der Backfolie aufs Blech ziehen und mit einem **unscharfen** Gegenstand wie eine Teigkarte aus Plastik oder einer Holzkelle, Rauten/Ecken oder Streifen in den Teig schneiden. Evtl. leicht auseinanderschieben.
Im Ofen bei 160° Umluft ca. 15-20 Min. knusprig backen. Nach 20 Min. 1 Cracker entnehmen und abkühlen lassen, erst wenn er kalt ist, ist die Konsistenz sichtbar. Die Dauer hängt vom gewünschtem Knuspergrad und der Dicke ab☺
Aus dem Ofen nehmen auskühlen lassen bis vollständig ausgekühlt.

[Optional: Kurz bevor die gewünschte Dicke erreicht, ist und falls dies gewünscht wird die obere Schicht Teig mit Käse bestäuben. Backfolie wieder darauflegen und fertig ausrollen.](#)

* **Orientalische Gewürzmischung Zatar** bestehend aus:

1 EL geröstetem Sesam

2 TL Sumach

½ TL Salz

3 EL syrischer Yisop (wilder Thymian, der intensiv nach Oregano riecht) anstelle von Yisop einfach Thymian und Oregano zu gleichen Teilen vermischen.

Alles mischen und fertig☺