

# Sauerteig-Cracker (mit altem Brot)

**Zutaten:** Ergibt ca. 200g gebackene Crackers

100g	Sauerteig (egal ob Weiss-/ oder Vollkorn, Dinkel oder Weizen...)
50g	feines gemahlenes altes Brot sprich <b>Paniermehl</b> (alt. Weissmehl)
30g	Raps-/Olivenöl
25g	Saaten (Kürbis-/Sonnenblumenkerne, Hanfkörner, Sesam, etc.)
5g	Salz
1 EL	Gewürze: Paprika <b>ODER</b> Curry <b>ODER</b> Kümmel <b>ODER</b> Ras-El-Hanout, <b>ODER</b> Zatar*, etc.
<b>Deko:</b>	
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.  
Öl dazugeben.  
Salz dazugeben.  
Saaten dazugeben.

Alles kurz homogen vermengen/verkneten.  
Teig auf ein Backpapier platzieren (idealerweise **Dauerbackfolie**).  
Mit einer zweiten Folie abdecken und mit dem Nudelholz auswallen. In der Hälfte des Auswall-Prozesses, das Deko Gewürz darüber streuen, damit wird das Gewürz mit dem restlichen Auswallen in den Teig gedrückt 😊 **Optionaler Schritt jetzt ausführen.**  
Zwischen 2 Backpapieren (idealerweise **Dauerbackfolien**) ca. 2-3 mm dünn ausrollen.

Die Dicke kann individuell gewählt werden, ich bevorzuge die Dicke eines dünnen Pizzabodens, sprich 2-3mm dünn 😊.

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.

Im Ofen bei 160° Umluft ca. 20 Min. knusprig backen. Die Dauer hängt vom gewünschtem Knuspergrad und der Dicke ab 😊

Aus dem Ofen nehmen und im heissen Zustand die Schnitte der Rauten/Ecken oder Streifen komplett durchschneiden. Auskühlen lassen bis vollständig ausgekühlt.

**Optional:** Kurz bevor die gewünschte Dicke erreicht, ist und falls dies gewünscht wird die obere Schicht Teig mit Käse oder Röstzwiebeln bestäuben. Backfolie wieder darauflegen und fertig ausrollen.

**Paniermehl:** benutzen Sie NICHT das vom Detailhandel, es wird NICHT fein!!

\* **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 Ysop einfach Thymian und Oregano zu gleichen Teilen vermischen.

Alles mischen und fertig 😊