

## Dinkel Cracker Rezept



### Zutaten für 2 Bleche:

#### Für den Teig:

- 250 g Dinkelmehl
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Salz
- 125 ml Wasser

#### Zum Garnieren:

- 40 g Butter (geschmolzen)
- 70 g geriebener Parmesan
- 20 g Sesam

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 10 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

**Ruhezeit:** 30 Minuten

### Zubereitung:

1. Gib das Dinkelmehl, Öl, Salz und Wasser in eine Schüssel. Knete die Zutaten zu einem glatten Teig.
2. Wickel den Teig in Frischhaltefolie und lasse ihn 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.
3. Belege ein Blech mit Backpapier und heize den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.

4. Nimm den Teig aus dem Kühlschrank und rolle ihn ganz dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus.
5. Bestreiche den Teig mit der geschmolzenen Butter und streue dann Parmesan und Sesam darüber.
6. Schneide den Teig mit einem Pizzaschneider in kleine Stücke oder steche mit Ausstechern Formen aus. Lege die Teigstücke auf das Backblech und backe sie anschließend für 10 Minuten im Ofen knusprig.
7. Alternativ kannst du den Teig auch im Ganzen backen und brichst ihn nach dem Backen in kleine Cracker.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

