



## LEINSAMEN-CRACKER

### *Für 1 Backblech:*

70 g geschroteter Leinsamen  
70 g Buchweizenmehl  
1 EL Chiasamen  
1/2 TL Salz  
1 TL Fenchelsamen  
1/2 TL Kümmelsamen  
100 ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
2 EL Sesam

### *Zeitaufwand:*

ca. 40 Minuten

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Schüssel alle Zutaten außer dem Sesam miteinander vermischen.  
Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, dann zur Kugel formen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig daraufgeben. Mit einem weiteren Blatt Backpapier bedecken und mit einem Wellholz (oder einer leeren Weinflasche) dünn ausrollen.

Den Sesam in einer Pfanne trocken anrösten, bis er zu duften beginnt.  
Dann gleichmäßig auf der Teigoberfläche verteilen.

Den Teig ca. 20 Minuten backen. Wenn der Teig am Ende der Backzeit in der Mitte noch weich und biegsam ist, das Blech aus dem Ofen nehmen, den Teig kurz abkühlen lassen und dann mit einem scharfen Messer oder mit den Händen in grobe Stücke zerteilen und nochmals 3–5 Minuten weiter backen, bis er knusprig ist.