

Grundrezept gibt`s auf [Kochrezepte.de](http://Kochrezepte.de)

## **pikante Cracker**

2 Backbleche

### **Zutaten**

270g Dinkel- oder Weizenmehl, 270g Haferflocken, 180g Sonnenblumenkerne, 100g Sesam, 45g Mohnsaat, 4 Teelöffel Salz, 5 Teelöffel Paprika, 5 Esslöffel Olivenöl, 750 ml Wasser, 100 g jungen Parmesan oder anderen kräftigen Käse nach Wahl



### **Zubereitung**

1. Backofen auf 180°C vorheizen, Backbleche mit Backpapier auslegen
2. Sonnenblumenkerne klein hacken
3. Mehl, Körner und Gewürze mit dem Schneebesen vermischen
4. Öl und Wasser einrühren - die Masse ist recht flüssig
5. die Masse auf das Backblech streichen - dünn aber gleichmäßig
6. das Backblech in den Ofen schieben und 10 Minuten backen, die Masse wird dann fest, aber nicht hart
7. jetzt das Backblech herausnehmen und mit dem Teigrad die Crackerform rollen
8. das Backblech wieder in den Ofen schieben und nochmal 30 Minuten backen
9. das Backblech wieder aus dem Ofen nehmen und den Käse darüber reiben
10. das Backblech wieder in den Ofen schieben und nochmals 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.
11. das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Cracker aus dem Verband brechen und auf einem Rost abkühlen lassen
12. das zweite Backblech genauso behandeln

### **Zeitbedarf**

1 Stunde

### **dazu paßt**

Bier, Rotwein