

## **Besser knabbern**

**von MiKa - Donnerstag, März 14, 2019**

<https://mikablog.de/genuss/besser-knabbern-2/>

Kaum mehr als eine kleine Fingerübung: Zwischendurch mal ein oder zwei Bleche Knabberkram backen. Aber es lohnt sich.

Heute habe ich rustikale Kekse aus Hartweizenmehl, Dinkel 630 und Sesam gebacken. Bewusst ohne das ganze Zeug, das ich normalerweise oft noch verwenden würde - Käse, Schinken, Kümmel, Zwiebeln, Knoblauch...

Nur Salz, etwas Pfeffer und ein bisschen geräucherten Paprika. Und natürlich den gerösteten Sesam.



Der dünn ausgerollte Teig auf der Silikonmatte vor dem Einschießen.

So taugen die Cracker perfekt als Grundlage für den Dip, den ich gestern schon zubereitet habe - hauptsächlich aus Frischkäse, eingelegten Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und ein bisschen Würzkarma.

Erstens schmecken sie sehr gut. Zweitens weiß man, was drin ist. Und drittens kann man die Geschmacksrichtung leicht nach Belieben variieren. Und schnell geht es auch.

Ich würde nicht gerade behaupten, dass sie gesund sind, aber 1.000 mal besser als dieses industriell gefertigte Knabberzeug sind die selbstgemachten Cracker allemal.

Zur Nachahmung empfohlen. ;)

## **Sesam-Cracker**

### **Mengen für zwei Bleche**

---

## **Hauptteig**

250 g Hartweizenmehl

120 g Dinkelmehl 630

35 g Butter, weich

10 g Salz

100 g Sesam, in der Pfanne geröstet

200 g Wasser, lauwarm

## **Zubereitung**

1. Die Sesamsaat rösten. Alle Zutaten gründlich vermengen. Gewürze nach Belieben.
2. Teig teilen und auf je eine Silikonmatte (oder Backpapier) sehr dünn ausrollen.
3. Mit dem Pizzaroller - oder ähnlichem Gerät - in Stücke gewünschter Größe teilen. Alternativ das ganze Ding backen und nachher zerbrechen.

### **Backen**

Bei 165 Grad Umluft für 12 bis 15 Minuten backen. Nach Augenschein

### **Schwaden**

nein

### **Zeitaufwand insg.**

ca. 30 Minuten