

Kräcker perfekt zum Anstellgut verwerten

Zutaten:

120g	Wasser	40°C
120	Anstellgut	aus dem Kühlschrank
180g	Dinkel-Vollkornmehl	oder gekeimtes Getreide
8g	Steinsalz	
40g	Olivenöl	oder Butter
20g	Leinsamen	
20g	Haferflocken	Oder gekeimte Flocken
20g	Sesam	

Zubereitung:

Das warme Wasser und das Anstellgut in einer Schüssel gut verrühren.
Anschließend die übrigen Zutaten untermischen und den Teig zudeckt **2-3 Stunden gehen lassen.**

Den Teig in zwei Hälften teilen und **auf einem gefetteten Blech** mithilfe von Roggenmehl ausrollen.

Bei **210 °C Heißluft** backen. Nach **10 Minuten** mit einem Pizzaschneider in kleine Rechtecke schneiden. Anschließend **knackfest fertigbacken**, auskühlen lassen und in Dosen füllen.

Viel Spaß beim nachbacken wünscht euch

Sützl"bleib am Boden!"
Katharina