



14. Gebäck herzhaft

Sesamcracker [Nr.107]

Menge: 10 große Fladen

Zutaten:

50 g	Sesam
200 g	Vollkornweizenmehl
50 g	feingemahlene, gelbe Sojabohnen
1 TL	Salz
70 g	Sonnenblumenöl
100-150 g	Wasser

Zubereitung:

1. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl oder Fett unter ständigem Rühren so lange rösten, bis er anfängt zu duften (er sollte dabei aber nicht braun werden).
2. Den gerösteten Sesam mit Weizen, Sojabohnen und Salz vermischen. D
3. Öl und Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, nicht zu festen Teig verkneten, der nicht mehr kleben sollte.
4. Diesen zu einer Kugel formen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 30 Min. ruhen lassen.
5. Anschließend auf einem Backbrett etwa 2 bis 3 mm dick ausrollen und Kreise von etwa 4 bis 5 cm Durchmesser ausstechen, der Kreisrand sollte leicht gewellt sein.
6. Jeden Kreis einmal bis zur Mitte hin einschneiden, zu Tüten formen und auf ein gefettetes Backblech setzen.
7. Das Blech auf der mittleren Schiene in den kalten Backofen schieben und bei 80°C etwa 20-25 Min. backen