



# Wildkräuter Knusper-Knäcke

Das selbstgemachte Wildkräuter Knusper-Knäcke birgt leider Suchtgefahr. Aber sie sind einfach eine so gute Knabberlei, dass ich sie euch trotzdem nicht vorenthalten möchte. Bevor man aber zu backen beginnen kann, muss man vorher eine Runde spazieren (oder zumindest rund um's Haus) gehen um die Wildkräutlein zu sammeln. Die Menge ergibt 1 Blech, im getrockneten Zustand ca. 280 g Cracker.

3 - 4 Hand voll Wildkräuter

(z.B. Gänseblümchen, Bärlauch, Giersch, Gundelrebe und Löwenzahn) sammeln.

Tierchen davonkrabbeln lassen, dann mit

100 ml Wasser

fein pürieren.

50 g Sonnenblumenkerne,  
50 g Sesam,  
30 g Leinsamen,  
30 g Kürbiskerne,  
60 g Dinkelmehl,  
2 TL Salz

in einer Schüssel miteinander vermischen.

Die pürierten Wildkräuter und

1 EL Olivenöl

zur Saaten-Mehl-Mischung zugeben und mit einem Löffel zu einer homogenen Masse verrühren.

Das Backrohr auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Masse ganz dünn auf ein Blech (mit Backpapier belegt) aufstreichen. Ein großes Messer in regelmäßigen Abständen durch die Masse drücken, sodass Sollbruchstellen zum Brechen nach dem Backen entstehen. Nicht schneiden / durchziehen, sonst war das regelmäßige Aufstreichen umsonst.

Nach Belieben noch mit etwas

Grobkörnigem Salz

bestreuen.

Das Wildkräuter Knusper-Knäcke auf mittlerer Schiene ca. 50 min backen. Es muss sich auf jeden Fall sehr trocken anfühlen, wenn ihr es aus dem Ofen nehmt. Im Zweifel noch ein paar Minuten länger im Rohr lassen.

Die Cracker vollständig erkalten lassen, dann an den Sollbruchstellen brechen und in einem Vorratsglas aufbewahren.

