

CRACKER AUS LUNGAUER TAUERNROGGEN

DIE KNUSPRIGE ALTERNATIVE ZU CHIPS UND CO



STÜCK

3 Platten à 250g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

15 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

1,5- 2 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

ZUTATEN

SAUERTEIG

40g Lungauer Tauernroggen
Vollkornmehl
40g Wasser (35°C)
4g Anstellgut

HAUPTTEIG

500g Lungauer Tauernroggen
Vollkornmehl
250g Wasser
50g Butter
50g Öl
20g Honig
8g Salz
8g Kümmel
5g Hefe

Saaten als Bestreuung

1. SAUERTEIG

Für den Sauerteig alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt an einem warmen Patz (24-27°C) für 12-14 Stunden reifen lassen.

2. HAUPTTEIG

Für den Hauptteig den reifen Sauerteig und alle anderen Zutaten mischen und solange kneten bis ein glatter homogener Teig entsteht. In der Küchenmaschine auf langsamster Stufe rund 5 Minuten. Mit der Hand kann ruhig bis zu 10 Minuten geknetet werden. Die optimale Teigtemperatur nach dem Mischen beträgt 25-28° C. Den Teig dann 30 Minuten bei Raumtemperatur mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen.

Aufbereitung

Den Teig auf eine mit Roggenmehl bemehlte Arbeitsfläche geben und dünn ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Wasser abstreichen und mit Saaten und/oder Salz bestreuen. Anschließend mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die bestreuten Teige nochmals mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

Backen

Das Backrohr auf 180°C vorheizen und das Blech einschieben. Ca. 15 Minuten backen. Danach auf einem Gitterrost auskühlen lassen und in beliebig große Stücke brechen.

Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 25-28°C



Teigruhe 30 min



Backtemperatur 180°C



Backdauer 15 min