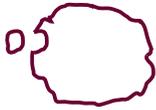


# EMMER-CRACKER

KURZE BESCHREIBUNG ZU DEM REZEPT HIER EINFÜGEN



## STÜCK

8 à 40 g



## ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

14 Stunden



## ZEIT AM BACKTAG

90 Minuten



## SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

## ZUTATEN

### SAUERTEIG

20 g Emmervollkornmehl  
20 g Wasser 35 °C  
2 g Anstellgut

### HAUPTTEIG

reifer Sauerteig  
90 g Emmervollkornmehl  
90 g Dinkelmehl 700/630  
6 g Honig  
4 g Salz  
24 g Butter  
98 g Wasser 32 °C

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,  
Leinsaat, grobes Salz, etc. zum  
Bestreuen

## 1. SAUERTEIG

Für den Sauerteig alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt an einem warmen Patz (24-27 °C) für 10-13 Stunden reifen lassen.

## 2. HAUPTTEIG

Für den Hauptteig den reifen Sauerteig und alle anderen Zutaten mischen und so lange kneten bis ein glatter homogener Teig entsteht. In der Küchenmaschine auf langsamster Stufe rund 4-6 Minuten mischen. Mit der Hand kann ruhig bis zu 8 Minuten geknetet werden.

Die optimale Teigtemperatur nach dem Mischen beträgt 26-28 °C.

Den weichen Teig dann 45 Minuten bei Raumtemperatur mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen.

### Aufarbeitung

Den Teig auf eine mit Roggenmehl 500 bemehlte Arbeitsfläche geben und so dünn wie möglich ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Wasser abstreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit beliebigen Saaten und/oder Salz bestreuen.

Die bestreuten Teige nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

### Backen

Das Backrohr auf 180-200 °C vorheizen und das Blech einschieben. Ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Danach auf einem Gitterrost auskühlen lassen und in beliebige Stücke brechen.

### Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 26-28 °C



Teigruhe 65 Minuten



Backtemperatur 180 °C | O/U



Backdauer 15 Minuten