

Dinkelkräcker mit Brezeleisen

300g Dinkelmehl- am besten frisch gemahlen- wenn auf der Verpackung steht, Bio Urdinkel und keimfähig ist es beste Qualität (auch gut mit anderen Urgetreidesorten zu mischen)

70g Butter

3 EL Olivenöl

1/8 l Wasser

1Tl Kräutersalz

2 EL Brennesselsamen

1-2 EL Kümmel

Es kann auch Käse und andere Kräuter
zugefügt werden.



Trockene Zutaten mischen.

Butter schmelzen, Salz im Wasser lösen und zum Butter geben, Öl zufügen und alles mit dem trockenen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. (ev. Noch etwas Wasser zufügen)

Ca. 10 min. Rasten lassen, Teig zu kleinen Kugeln rollen, (Durchmesser ca. 2cm) und jeweils 4 Stück ins heiße Brezeleisen geben.

Gutes Gelingen wünscht euch Elisabeth

www.pflanzenerleben.at