



## Chörndli Kräcker

### Zutaten:

250 g Ruchmehl

½ TL Salz

2 TL Zucker

50 g Butter, kalt, in Stücken

25 g Leinsamen

25 g Hanfsamen

25 g Kürbiskerne

25 g Sonnenblumenkerne

1 dl Milch

Wenig Eiweiss, zum Bestreichen



- Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter beifügen, mit den Händen fein krümelig zerreiben. 2/3 der Samen und Kerne mit der Milch beifügen, zu einem Teig zusammenfügen.
- Teig zwischen 2 Backpapieren möglichst dünn (ofenblechgross) auswallen, auf den Blechrücken ziehen. Teigoberfläche mit Eiweiss bestreichen, restliche Kerne und Samen darauf geben.

- *Backofen auf 180°C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C).*
- *Knäckebrot in der Mitte des vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten backen.*
- *Herausnehmen, in beliebig grosse Stücke schneiden und im leicht geöffneten, ausgeschalteten Ofen 20-30 Minuten trocknen lassen. Mit Kräuterquark servieren*