

## TEFF-KICHERERBSEN-MAIS KRACKER

knusprig & aromatisch

---

### ZUTATEN:

- 100g Lerchenmühle Teffmehl
- 100g Kichererbsenmehl
- 50g Lerchenmühle Maismehl
- 1 EL Tapiokastärke (opt. für extra Knusprigkeit)
- 1 TL Meersalz
- ½ TL Reinweinstein Backpulver
- 1 TL Honig
- 2–3 EL Olivenöl (mehr Öl = geschmeidigerer Teig)
- ca. 100 ml kaltes Sprudelwasser (es kann auch Leitungswasser verwendet werden, nach Bedarf etwas mehr oder weniger)

### OPTIONAL:

- 1TL Sesam, schwarzer Sesam oder Leinsamen
- 1TL getrocknete Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano)
- Nach Geschmack Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, grobes Meersalz oder Rauchsalz

### SO WIRD'S GEMACHT:

#### Teig herstellen:

Teff-, Kichererbsen- und Maismehl mit Tapiokastärke, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Honig, Olivenöl und Sprudelwasser zugeben, zuerst mit einem Löffel verrühren, dann kurz mit der Hand zu einem glatten, leicht elastischen Teig kneten.

Falls der Teig bröselig wirkt → esslöffelweise Wasser hinzufügen.

Falls klebrig → etwas Maismehl oder Kichererbsenmehl ergänzen.

#### Teig ruhen lassen:

In Frischhaltefolie wickeln und 30Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

#### Ausrollen:

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Teig zwischen zwei Backpapieren 1–2 mm dünn ausrollen. Oberfläche leicht mit Wasser bepinseln, optional Samen, Kräuter oder Salz darauf streuen und leicht andrücken. Mit einem Messer oder Pizzaschneider in Quadrate oder Rechtecke schneiden (z. B. 4 × 4 cm).

#### Backen:

Auf mittlerer Schiene 15–20Minuten backen, bis sie leicht braun sind. Dünne Stücke bräunen schneller → eventuell separat früher herausnehmen.

#### Abkühlen lassen:

Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Nach dem Abkühlen werden sie knusprig.