



Buchweizenknäckebrötchen

Rezept von Holger Schüren

ZUTATEN

200g Buchweizenmehl
200g Maissauerteig
150g Reismehl
30g Kürbiskerne
30g Sonnenblumenkerne
30g Leinsamen
5g Salz
10g Hefe frisch
500g Wasser

Maissauerteig

100g Maismehl
100g Wasser
10g Anstellgut

ZUBEREITUNG

Alles gut verrühren und bei Zimmertemperatur 4-8 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank stehen lassen,

Achtung vor der Weiterverarbeitung im Hauptteig, 10g Anstellgut für die nächste Sauerteigzubereitung abnehmen.

Saaten in einer Pfanne anrösten

Alle Zutaten zusammengeben und zu einem sehr weichen Brei verrühren

Etwas stehen lassen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und dünn (0,5 cm) verstreichen.

Bei 180°C ca. 35 min backen Stufe 2