



# 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