

## Mäuse-Kräcker

200 ml Dinkelmehr **Dinkelmehl**

100 ml Sesamsaat

50 ml Kürbiskerne

50 ml Sonnenblumenkerne

50 ml Leinsamen

50 ml Olivenöl

1 Teel. Salz

200 ml kochendes Wasser

Gibt es zusammen als  
„Saatenmischung“



Alles vermischen, dann auf ein mit Backpapier ausgeschlagenes Backblech streichen.

Backen bei ca. 150 Grad ca. 1 Std. 15 Min. insgesamt

Nach ca. 15 Min. Backzeit Blech herausnehmen und die Masse

In beliebige Stücke schneiden, dann wieder in den Ofen.

Wichtig: die Kräcker müssen richtig gut „trocken“ gebacken sein.

**beliebt im Hause Beleites - Hamburg**

Rezept erhalten aus dem Hause Menzel - Hamburg

Link zu anderen Rezepten aus dem Hause Beleites

<http://www.joerg-beleites.de/kuchenrezept.htm>

[Salatsaucen und Lineare Algebra](#)

(Klausuraufgabe für LK 1998-2000) [Pdf-Datei dazu mit Lösung](#)

zurück zur [\(Jörg Beleites\) Hauptseite mit Frames](#)