

Kraftlackl Weckerl

300 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen)

175 g Haferflocken, fein

10 g Salz (= 1 gehäufte TL)

ca. 200 ml Wasser

ca. 200 ml Buttermilch (optional Joghurt, Sauermilch)

1/2 TL Honig

20 Frischgerm (optional 1 Pkg. Trockengeram)

100 g geröstete Sonnenblumenkerne

Zutaten rasch zu einem Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen. Teig in 12 – 14 gleichgroße Stücke teilen, beliebig formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Weckerl mit Wasser besprühen, nach Belieben mit Saaten bestreuen und nochmals 20 – 30 Minuten rasten lassen. Bei ca. 200°C rund 15 – 20 Minuten backen.