farmgoodies
So entsteht das Gute

FERMENTIERTE BUCHWEIZENCRACKER

Blogdatum 06.04.2026

Was sind fermentierte Cracker? Ganz einfach: Es sind Cracker, bei welchen der Teig vor dem Backen fermentiert wird, ähnlich wie beim Sauerteig. Der Sauerteigstarter kann dabei auch durch andere Fermente mit vielen aktiven guten Mikroorganismen ersetzt werden. Dann braucht es nur noch Zeit und Liebe.
Foto: Vesela Vladimirova
Infos: Fermentista Andra Bierwolf



In Zutaten:
110 g Buchweizen
60 g Haferflocken
25 g Leinsamen
25 g Sesamsamen
50 g Sonnenblumenkerne
125 ml Kombucha
125 ml Wasser
1 EL Olivenöl
1 TL Salz
Gewürze nach Wahl

Wir lieben diese Cracker! Probier dieses Rezept unbedingt aus!

In Kooperation mit Mag. Andrea Bierwolf >> : Fermentierte Buchweizencracker

Zubereitung:
Trockenen Buchweizen in einem Food Prozessor zu Mehl mahlen. Alle Zutaten mit dem Kombucha gut vermischen und abgedeckt bei Zimmertemperatur 12 – 24 h fermentieren lassen.

Das Backrohr auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bei Bedarf noch etwas Wasser in den Teig rühren. Die Masse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backrohr für ca. 60 min backen. Möchte man gleich große Cracker, schneidet man diese am besten nach
10 min Backzeit und gibt sie wieder ins Backrohr.

Würzige Variante:
Für würzige Cracker wird eine Lake von fermentiertem Gemüse anstatt dem Kombucha verwendet.

Gemüse- und Gewürzreste in der Lake können mit unter den Teig vermischt werden. Das Salz am besten nur sparsam verwenden oder sogar weglassen, damit die Cracker nicht zu sauer werden.

Mediterrane Variante:
Mit der Zugabe von fermentiertem Tomatenketchup und Kräutern wie Oregano, Rosmarin und Basilikum bekommen die Cracker eine mediterrane Geschmacksnote.

Knoblauch Variante:
Gut schmecken die Cracker auch mit fermentierter Knoblauchpaste, die entweder vor dem Backen unter den Teig vermischt wird, oder auf die gebackenen Cracker verteilt wird.

2026 © All Rights Reserved