

## Zutaten für 4 Weckerln:

300 g	Magertopfen
150 g	Dinkelmehl
15 g	Backpulver
100 ml	Wasser
20 g	Flohsamenschalen
	Salz

Die verschiedenen Körner zum Wälzen:

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen

## Herstellung:

1. Alle Zutaten bis auf die Körner in einer Schüssel vermengen und zu einem Teig kneten.
2. Den Teig dann in 4 gleichgroße Stücke aufteilen, und daraus 4 Stangen formen.
3. Diese leicht mit Wasser bestreichen und anschließend in den Körnern wälzen.
4. Dann in den kalten Ofen für 25 Minuten bei 200 ° C backen.
5. Direkt warm genießen oder später genießen.

