








farmgoodies
So entsteht das Gute

LEINSAMEN CRACKER

Erstellt am 10.02.2024

Rezept von Sportysoul Sarah 

 vegetarisch  leicht  40 min

Liebst du kleine Snacks zwischendurch? Die knusprigen Cracker mit Leinsamen sind sehr einfach zu machen und schmecken megaaaa - der perfekte Low Carb Snack.  . Auch perfekt für die Fastenzeit.



Heimisches Superfood mit Superkräften

Leinsamen beinhaltet unzählige Ballaststoffe, viele Vitamine und Mineralstoffe (Vitamin B5 und B6, Folsäure, Phosphor, Zink, Selen und Magnesium) und pflanzliche Quelle für Omega 3 Fettsäuren.

Zutaten für ca. 20 Stk. knusprige Low Carb Leinsamen Cracker

- 100g Leinsamen
- 120g Wasser
- 1,5 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Sesam
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 50g Dinkelmehl oder Mandelmehl für Low Carb
- Prise Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Gewürze nach Wunsch oder Curcuma

Zubereitung:

1. Zuerst die Leinsamen mit warmen Wasser übergießen und einige Minuten quellen lassen.
2. Alle Zutaten zu den Leinsamen geben und alles gut durchmischen. Der Teig sollte fest, aber gut formbar sein.
3. Mit einem Teelöffel vom Teig Portionen nehmen, auf ein Blech geben und flacher drücken. Die Cracker sollten schön dünn sein, dann werden sie richtig knusprig.
4. Das Blech mit etwas Wasser bespritzen und die Cracker im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze rund 15

bis 20 Minuten backen. ⚠️ Achte darauf, dass sie nicht zu dunkel werden, dann werden sie nämlich bitter.

Mahlzeit, nach Wunsch kann man noch etwas Parmesan auf die Cracker streuen.



Über unsere Gastautorin

Sarah Jarolim alias Sportysoulsarah auf Instagram mit 10.200 Follower

🏠 Linz-Land / Alter 31

🍌 🍌 Fan von biologischer und regionaler Ernährung

🌿 interessiert an altem Wissen über Ernte und Eigenanbau

🎓 diplomierte Fitness-, Gesundheits-, Mental- und Personaltrainerin; Pädagogin

🏃 leidenschaftliche Sportlerin, die selbst Sportkurse anbietet

🌸 Sarah liebt die Natur, Psychologie, Sonnenschein, tiefe Gespräche und ganzheitliche Gesundheit 🌿 ☀️

♥️liches Danke Sarah für deine tollen Inputs.