



farmgoodies
So entsteht das Gute

BUCHWEIZENKRÄCKER

Erstellt am 03.04.2023

**und Rezept von Martina Müllner |
ganzheitliche Frauengesundheit**

vegetarisch leicht ⌚ 15 min (+45-60 Minuten
Back-/Trockenzeit)

Ein ganz simples Rezept für einen nahrhaften
gesunden Snack zwischendurch. Die Menge
reicht für 1-2 Backbleche.



ZUTATEN:

- 200g Buchweizen
- 200g Sonnenblumenkerne
- 300ml Wasser und
- 10g Salz oder 300ml Fermentations-Lake und 70 g Gemüse

ZUBEREITUNG:

1. Buchweizen und Sonnenblumenkerne gut bedeckt in Wasser einweichen. Nach mindestens drei Stunden das Wasser abschütten, die Körner waschen und abtropfen lassen.
2. Danach mit 300ml Salzwasser oder Fermentationslake m Mixer zu einer groben klebrigen Masse verarbeiten.  Wenn du selbst fermentiertes Gemüse wie Karotten, Rote Rüben, Sauerkraut,... zu Hause hast, kannst du das einfach mit mixen.
3. Backofen auf 180° vorheizen.
4. Die Masse mit einem Teigschaber auf ein mit Backpapier belegtes Blech dünn ausstreichen und 45 Minuten bei 150° - 100° backen.  Alle 10-15 Minuten die Backofentüre kurz öffnen, damit die feuchte Luft aus dem Backofen entweichen kann!
5. Sollte es nach den 45 Minuten noch etwas biegsam ist, leg das Blech nochmals in den Backofen zum weiteren Trocknen.  Teste alle 5-10 Minuten.
6. Nach dem Auskühlen sollten die Kracker knusprig sein und sich leicht brechen lassen.

2024 © All Rights Reserved.