



farmgoodies
So entsteht das Gute

LEINSAMENCRACKER

Erstellt am 26.02.2023

vegan leicht ⌚ 15 min (+60min Backzeit)
Eine schnelle, einfach zubereitete und fettarme Knabberlei. Als Cracker zu Salat oder Suppe, geht aber genauso für den TV-Abend auf der Couch oder für den Besuch zu einem Gläschen Wein 🍷.



Leinsamen-Cracker

- 200 g Mehl
- 20 g Leinsamenmehl
- 80 g Leinsamen
- 70 g Sonnenblumen
- 30 g Kürbiskerne
- 95 ml Rapsöl
- 2 TL Salz
- 500 ml Wasser
- je nach Geschmack Kräuter wie Rosmarin, Oregano, Thymian, Brotgewürz ...

Zubereitung Cracker

- Alles vermischen; wird eine zähflüssige Masse
- 3 Backbleche mit Backpapier auslegen
- ca. 2 mm gleichmäßig dünn verteilen (sonst wird es nicht überall gleich knusprig)
- Bei 150°C Heißluft 1 Stunde backen
- wenn möglich nach dem Herausnehmen sofort in gleichlange Stücke zerschneiden
- **Tipp:** ich persönlich zerbreche die ausgekühlten und getrockneten Cracker in mundgerechte Stücke ;-)

2024 © All Rights Reserved.