






**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 ;-)

2026 © All Rights Reserved