farmgoodies
So entsteht das Gute

SCHMACKHAFTE ROTE RÜBEN SUPPE

Erstellt am 17.12.2019
Geschätzte Lesedauer: 1 Minute

30 min vegetarisch leicht
Rezept von Judith Deutschbauer-Rabeder

Du brauchst
Suppe:

- 2 Rote Rüben
- 1 Zwiebel
- Suppe 0,75 L
- 1 Becher Schlagobers

Leinsamen-Cracker

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

Zubereitung Cracker

- Alles vermischen, ist dann zähflüssig
- Auf 3 Backbleche auf Backpapier ca. 2 mm gleichmäßig dünn verteilen (sonst wird es nicht überall gleich knusprig)
- Bei 150˚C Heißluft 1 Stunde backen

2024 © All Rights Reserved.