



Seed-Cracker



24-30 Stück



90 minutes

ZUTATEN

- 100 g geschrotete Leinsamen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 30 g Chiasamen
- 30 g Sesam (optional)
- 1 TL Salz
- 200–250 ml heißes Wasser

Optional:

- Kräuter,
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver

für etwas mehr Bindung:
1–2 EL Flohsamenschalen

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten vermengen und die Mischung mit dem heißen Wasser und Salz ca. 20–30 min quellen lassen.
3. Masse aufs Backpapier geben und ein zweites Backpapier drüber legen um es mit einem Nudelholz auszurollen oder mit einem feuchten Löffel verstreichen
4. Ca. 45–60 Minuten backen, bis knusprig sind.

Haltbarkeit: Die Cracker halten sich in einer luftdichten Dose mehrere Wochen.