

Gesunde Nuss-Saaten Cracker



Zutaten:

Reicht ca. für ein 1/2 Backblech

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Leinsamen
- 2 EL Mohnsamen
- 3 EL Chiasamen (aus dem Reformhaus)
- Ca. 200 ml Wasser
- 50 g Karotte oder Petersilienwurzel
- 1 TL Salz und Pfeffer
- 1 TL Brotgewürz



Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne und die Kürbiskerne grob hacken und in eine Schüssel geben.

Den Leinsamen und die Chiasamen mit kaltem Wasser in ein hohes Gefäß geben und 15 Minuten quellen lassen.

Nach 15 Minuten die gequollenen Samen mit zu den Kernen geben und mit den Gewürzen, fein geraspelten Karotten- oder Petersilienwurzeln gut vermischen. Diese Masse 30 Minuten ziehen lassen. Es sollte eine weiche, schwer fließende Teigmasse entstehen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Teigmasse dünn (ca. 3-5 mm) darauf streichen.

Im Ofen bei 70°C Umluft einige Stunden trocknen lassen. Sobald die Oberfläche fest ist, die Crackermasse einmal umdrehen. Dazu ein zweites Backpapier auf die Oberfläche legen und darauf ein zweites Blech (umgekehrt) legen. Einige Minuten im Ofen antrocknen bis sich das obere Backpapier abziehen lässt. Im Ofen weiter backen (trocknen) bis ein dünnes, knupriges Nuss-Saaten Crackerbrot entsteht.

Aus dem Ofen nehmen und mit einem großen scharfen Messer in Portionen schneiden.

In einem gut verschließbaren Behältnis luftdicht aufbewahren.

Tipp: Die nussigen Cracker schmecken sehr gut zu Salaten, mit Dipp und Aufstrichen oder zu Käse. Im Bild

unten habe ich diese zu verschiedenen heimischen Ziegenkäse mit hausgemachtem Aprikosen Chutney gereicht.