

Lieblings-Cracker

Meine absoluten Lieblings-Cracker möchte ich gerne mit dir teilen. Sie sind voll mit Ballaststoffen, Mineralien, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren und erst noch glutenfrei. Sie sind so richtig gesund und vor allem lecker!

Zutaten:

- 200 g Buchweizen mahlen (oder Buchweizenmehl verwenden)
 - 100 g Sonnenblumenkernen zu grobem Mehl mahlen
 - 3 EL Leinsamen
 - 3 EL Sesam
 - 1 EL Olivenöl, wenn du es gerne scharf hast, kannst du auch Chiliöl nehmen
 - 2 TL Salz
 - 200 ml lauwarmes Wasser
- Pizzakräuter und Chiliflocken oder deine Lieblingskräuter oder gar keine Kräuter. Probier aus, was du magst

Zubereitung:

1. Buchweizen und Sonnenblumenkerne mahlen
2. Alle Zutaten gut mischen und ca. ½ Std. zugedeckt quellen lassen
3. Teig zwischen zwei Backpapieren 2 mm dünn auswallen (zum Backen das obere Papier entfernen)
4. Kleine Quadrate vorschneiden, damit sie nach dem Backen gebrochen werden können
5. 20 Min. bei 200° backen (Ober-/Unterhitze)
6. Cracker wenden und noch eine Weile im ausgeschalteten Backofen lassen
7. Rausnehmen, abkühlen lassen und geniessen, pur oder z.B. auch mit Hummus oder Guacamole

Aus den Zutaten kann auch ein Brot oder Pancakes (wenig Backpulver zugeben) gemacht werden.

