

Rezept

Gemüse-Hafer-Cracker mit Roter Bete

Ein Rezept von Gemüse-Hafer-Cracker mit Roter Bete, am 25.05.2026

Zutaten

1 Möhre	1 kleine Rote Bete (ca. 150 g)
100 g zarte Haferflocken	30 g Sonnenblumenkerne
30 g Kürbiskerne	20 g geschrot. Leinsamen
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
2 TL Kräuter der Provence	Salz
10 g Sesam	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 42 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 27 kcal, 1 g F, 1 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Möhre und Rote Bete putzen, schälen und auf der Rohkostreibe fein raspeln, dabei besser Einweghandschuhe tragen, da die Rote Bete stark abfärbt.

2. Haferflocken, Sonnenblumen- und Kürbiskerne mischen und im Mixer oder Blitzhacker portionsweise fein mahlen.

3. Die Kerne-Hafermehl-Mischung mit dem geschroteten Leinsamen und den Gemüseraspeln in einer großen Schüssel vermischen. Olivenöl, Tomatenmark, Kräuter der Provence, 1 TL Salz und 100 ml Wasser dazugeben und alles gut vermischen. Die Masse etwa 30 Min. quellen lassen

4. Backofen auf 160° vorheizen. Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier zu einem Rechteck von ca. 30 × 35 cm ausrollen. Auf das Blech ziehen, das obere Backpapier entfernen und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Sesam bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.

5. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 140° herunterschalten. Den Teig auf dem Blech in 42 Rauten oder Quadrate (à ca. 5 × 5 cm) schneiden und im Ofen weitere 30 Min. trocknen lassen. Dabei die Ofentür mit dem Stiel eines Holzkochlöffels leicht geöffnet halten.

6. Die Cracker aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech vollständig abkühlen lassen. In Blechdosen verpackt und kühl sowie trocken gelagert halten sie sich ca. drei Wochen.