

Rezept

Homemade Cracker

Ein Rezept von Homemade Cracker, am 30.09.2023

Zutaten

140 g Sonnenblumenkerne	100 g Kürbiskerne
70 g Chia-Samen	40 g Leinsamen
35 g heller Sesam	35 g schwarzer Sesam
1 TL getrockneter Thymian	½ TL Chiliflocken (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Blech | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Alle Zutaten (Chiliflocken nach Belieben) in einer Schüssel mischen und mit 130 ml Wasser verrühren. Die Masse unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 110° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Samenmasse mit einem Teigschaber gleichmäßig darauf verteilen. Einen weiteren Bogen Backpapier darauflegen und die Masse mit dem Nudelholz ca. 2 mm dünn ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und die Masse im Ofen (Mitte) in ca. 1 Std. hellbraun und etwas knusprig backen (nach dem Erkalten wird sie noch knuspriger).

3. Die Cracker-Platte im geöffneten Ofen ca. 30 Min. auskühlen lassen. Dann mit den Händen in Stücke brechen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 2 Wochen.