Rezept

Knäcketaler

Ein Rezept von Knäcketaler, am 22.05.2025

Zutaten

1 kleine Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht 130 g)
50 g	Buchweizen
30 g	Leinsamen
1 TL	gemahlene Kurkuma
	Pfeffer
50 g	zarte Haferflocken
30 g	Sesam
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 25 Taler | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal, 1 g F, 1 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, den Sud auffangen, Kichererbsen abtropfen lassen. Mit Haferflocken und 100 ml Sud im Blitzhacker pürieren. Buchweizen, Sesam und Leinsamen untermischen. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2. 1 Blech mit Backpapier auslegen. Die Masse zu einer Rolle mit ca. 4 cm Ø formen und in 25 Scheiben schneiden. Auf das Backblech legen und mit den Händen oder mit dem Kartoffelstampfer platt drücken.

3. Im Ofen (Mitte) 15 Min. backen. Heiß mit selbst gemachtem Aufstrich servieren. Oder auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in einer Box wie Knäckebrot lagern. Bleibt mindestens 2 Wochen frisch.