Rezept

Körner-Kräcker

Ein Rezept von Körner-Kräcker, am 28.05.2025

Zutaten

- **80 g** rote Linsen
- **50 g** geschrotete Leinsamen
- **50 g** Walnusskerne
- **40 g** Buchweizen
- **1 TL** getrocknete Kräuter der Provence
- **1 TL** Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 3 g F, 3 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Linsen, Buchweizenkörner, Leinsamen und Kräuter in ca. 400 ml Wasser über Nacht einweichen. Übriges Wasser abgießen und aufheben.

2. Am nächsten Tag den Backofen auf 150° (Umluft) vorheizen. Die Körner mit den Walnüssen und dem Salz pürieren, wenn nötig etwas Einweichwasser dazugeben.

3. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mit einem Löffel ca. 16 Portionen vom Teig abstechen und auf dem Blech zu flachen Fladen verstreichen. Im Ofen (Mitte) in ca. 50 Min. knusprig backen.