

Rezept

## Low-Carb-Cracker

Ein Rezept von Low-Carb-Cracker, am 19.01.2025

### Zutaten

<b>50 g</b> Kürbiskerne	<b>100 g</b> rote Linsen
<b>50 g</b> Haferkleie	<b>20 g</b> Kürbiskernöl (2 EL)
<b>15 g</b> geschroteter Leinsamen	<b>15 g</b> heller Sesam
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	Salz

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Backblech (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 5 g F, 4 g EW, 6 g KH

### Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 5 hacken, in ein Schälchen umfüllen.

---

2. Die Linsen im Mixtopf 1 Min. / Stufe 7 fein mahlen. Kleie, Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Leinsamen, Sesam und Kreuzkümmel sowie ½ TL Salz mit 100 g Wasser dazugeben und alles 10 Sek. / Stufe 3-4 mischen. Falls nötig, nochmals bis zu 50 g Wasser untermischen, der Teig sollte aber eher fest sein, damit er später ausgerollt werden kann. Teig ca. 10 Min. quellen lassen.

---

3. Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Masse auf einem Bogen Backpapier grob verteilen, einen zweiten Bogen auflegen. Mit einem Nudelholz die Masse dünn ausrollen, dann das obere Backpapier abnehmen. Das Backpapier mit der Masse auf ein Backblech ziehen. Die Masse im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

---

4. Dann aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 120° herunterschalten. Kürbiskernmasse in Rauten oder Quadrate schneiden und im Ofen in ca. 30 Min. fertig backen, dabei immer mal wieder die Türe kurz öffnen. Anschließend die Masse bei spaltöffener Tür noch ca. 10 Min. im abgeschalteten Ofen trocknen lassen, dann in die vorgeschrittenen Stücke brechen.