

Rezept

Mandel-Zucchini-Cracker – Low Carb

Ein Rezept von Mandel-Zucchini-Cracker – Low Carb, am 18.04.2024

Zutaten

30 g Sesam	2 EL Chia-Samen
100 g Mandeln	50 g Sonnenblumenkerne
50 g Sojamehl	4 Thymianzweige
6 getrocknete Tomaten	200 g Zucchini
1 Ei	Meersalz
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	
Außerdem:	
Sonnenblumenkerne	Sesam zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 40 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal, 4 g F, 2 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Sesam mit Chia-Samen, Mandeln, Sonnenblumenkernen und Sojamehl vermischen. Portionsweise in den Blitzhacker geben und fein mahlen. Thymian waschen und die Blättchen von den Zweigen streifen. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Thymian und Tomaten zur Mischung in den Blitz-hacker geben und ebenfalls mixen.
2. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in kleine Stücke schneiden. Mit dem Ei, 1 TL Meersalz, Olivenöl und 50 ml Wasser zur Mischung in den Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, bis alles fein ist. Es entsteht eine recht feste Masse, gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben, sodass sie sich gut rühren lässt. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 170° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Vom Teig mithilfe von zwei Teelöffeln Nocken abstechen, die Häufchen auf das Backblech setzen und etwas flach drücken. Das geht am besten, wenn man die Löffel ab und zu in kaltes Wasser taucht. Taler mit Sonnenblumenkernen und Sesam bestreuen. Ein Blech in den Ofen (Mitte) geben und die Taler 50 Min. backen, dann die Temperatur auf 100° reduzieren und die Cracker in ca. 15 Min. fertig backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit dem zweiten Blech ebenso verfahren.