

Rezept

Rohe Frühstückskräcker

Ein Rezept von Rohe Frühstückskräcker, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Sonnenblumenkerne	200 g Kürbiskerne
50 g Rosinen	450 g entsteinte getrocknete Datteln
1 TL Zimtpulver	Salz
20 g Sesamsamen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Die Sonnenblumen- und die Kürbiskerne in einer Schüssel mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Die Rosinen und die Datteln ebenfalls jeweils in einer Schüssel mit Wasser bedeckt etwa 4 Std. einweichen.

2. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen und im Blender grob hacken. Die Mischung in eine Schüssel geben. Die Datteln mit 400 ml Einweichwasser im Blender zu einer Paste mixen. Die Rosinen in einem Sieb abtropfen lassen und mit der Dattelpaste, der Sonnenblumen-Kürbiskern-Mischung, dem Zimtpulver sowie 1 Prise Salz in einer Schüssel mit einem Löffel mischen.

3. Die Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Mit einer Teigkarte oder einem Messer den Teig zuerst längs und quer in Rechtecke, dann diagonal in Dreiecke einteilen, aber nicht durchschneiden. Die Platte mit Sesamsamen bestreuen.

4. Den Teig im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 8 Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 10 Std. trocknen lassen. Die Platte wenden, das Backpapier entfernen und die Frühstückskräcker im Backofen oder im Dörrgerät weitere 2 Std. trocknen lassen.

5. Die Kräckerplatte entlang der markierten Linien in Dreiecke brechen. In einer verschlossenen Box sind die Kräcker im Kühlschrank etwa 3 Wochen haltbar.