

## Rezept

# Saaten-Kerne-Cracker mit Lachs

Ein Rezept von Saaten-Kerne-Cracker mit Lachs, am 26.04.2024

## Zutaten

### Für die Cracker

<b>50 g</b> geschrotete Leinsamen	<b>10 g</b> Flohsamenschalen
<b>100 g</b> Mandelmehl	<b>50 g</b> Kürbiskerne
<b>50 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>1 EL</b> Salz

### Für den Belag

<b>¼</b> Salatgurke	<b>1 Stängel</b> Dill (ersatzweise Petersilie)
<b>1 TL</b> Butter	<b>50 g</b> geräucherter Lachs (in Scheiben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 22 g F, 23 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

### Am Vortag

1. Für die Cracker die Leinsamen und Flohsamenschalen mit 150 ml Wasser mischen und kurz stehen lassen.

---

2. Inzwischen das Mandelmehl mit den Kürbis- und Sonnenblumenkernen sowie dem Salz mischen. Leinsamenmischung dazugießen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen. Die Masse kurz mit den Händen durchkneten und zu einem festen Teig zusammendrücken.

---

3. Den Backofen auf 140° vorheizen. Den Teig auf eine Lage Backpapier geben und mit Frischhaltefolie belegen. Den Teig zwischen Papier und Folie mit dem Nudelholz vorsichtig zu einem 2-3 mm dünnen Teig ausrollen.

---

4. Die Folie entfernen, den Teig mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Cracker-Teigplatte im heißen Ofen (Mitte) in 30-40 Min. knusprig backen, dann herausnehmen und auskühlen lassen. Die Platte anschließend in ca. 6 x 8 cm große Stücke brechen und über Nacht in einer Papiertüte trocken lagern.

### Am nächsten Morgen

5. Für den Belag das Gurkenstück waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Ein Viertel der Cracker mit Butter bestreichen, dann mit Lachsscheiben, Gurke und Dill belegen. Die restlichen Cracker in der Papiertüte aufbewahren - so halten sie sich 1-2 Wochen und reichen für drei weitere Frühstücke.