

Rezept

# Zuckerfreie Leinsamen-Cracker

Ein Rezept von Zuckerfreie Leinsamen-Cracker, am 13.10.2024

## Zutaten

2	Eier (M)	3 EL	geriebener Parmesan
100 g	geriebener Mozzarella (ersatzweise Gouda)	100 g	Leinsamen
3 EL	Sesam	2 ½ EL	Sonnenblumenkerne
2 ½ EL	Hanfsamen	2 EL	Kräuter der Provence
	Salz		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 50 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 2 g F, 2 g EW

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Parmesan, Mozzarella, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen und Kräuter der Provence dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Teig auf das Blech geben und mithilfe eines Teigschabers dünn zu einem Rechteck verstreichen. Den Teig im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen.
3. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Teigplatte in Quadrate (ca. 5 × 5 cm) schneiden und die Cracker in weiteren 20 Min. knusprig backen. Herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen, dann in einem Vorrats-behälter luftdicht verpacken. Haltbarkeit: 3-4 Tage. Sehr gut schmeckt dazu ein Pflaumendip (siehe Tipp).