

Sonnenblumenkräcker

Dies knusprigen Kräcker - ganz ohne Mehl- sind ein toller Snack zwischendurch z.B. mit Rohkost oder Dipp oder auch super zu Salat oder für unterwegs geeignet. Ideal wäre es natürlich die Sonnenblumenkerne und den Sesam über Nacht einzuweichen. Und dann am nächsten Morgen im Backofen zu trocknen. Allerdings ist es dadurch natürlich gleich viel aufwendiger und Du kannst es auch mal ohne Einweichen zubereiten. Du isst davon ja nicht so viel 😊

200 g Sonnenblumenkerne
100 g Sesam
70 g Leinsamen
2 gehäufte EL Flohsamenschalen, gemahlen
1 TL Salz
1 EL getrocknete Kräuter, z.B. Thymian, Oregano
500 ml Wasser

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und ca. 30 min quellen lassen. Die Mischung auf 2 Backblechen auf Backpapier verteilen und mit der Esslöffel-Rückseite oder der Handfläche glattstreichen.

50 min bei 160 Grad Umluft backen, dann kurz herausnehmen und Vierecke, Rauten oder Dreiecke einschneiden (an diesen Stellen lässt sich das zum Schluss gut brechen). Die Backzeit hängt von der Dicke ab. Nochmal in den Ofen und ca. weitere 20 min bis die Kräcker bräunlich und knusprig werden.

Dann vorsichtig vom Backpapier lösen und in Stücke brechen. Abgekühlt in einer Dose aufbewahren.

Pur als Snack oder zum Salat genießen.