

Knoblauch- Parmesan-Cracker



Zutaten:

- 35 g Leinsamen gesch.
- 30 g Chiasamen
- 2 g Flohsamenschalen
- 80 g Saaten (z.B. Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, ...)
- 2 g Jod-Salz
- 1 Zehe oder
- 4 g Knoblauchpüree
- 50 g Parmesan
- 140 g kochendes Wasser

Gewürze:

Nach Geschmack: italienische Kräuter, Chili, Paprika, Curry, Kümmel, Rosmarin



7 Portionen



10 Min + Backzeit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten außer dem Parmesan mit Gewürzen und kochendem Wasser mischen und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Es sollte sich ein Gel zwischen den Saaten formen. Gewürze nach Geschmack wie Paprikapulver, Curry oder Kräuter hinzugeben.
2. Masse auf ein Backpapier geben, mit einem zweiten Backpapier bedecken und dünn ausrollen. Das obere Backpapier abziehen, den Parmesan auf die Masse streuen und bei 170°C für 25 Min backen, danach vorsichtig wenden und weitere 5-10 Min backen.
3. Auskühlen lassen und in Stücke brechen. Luftdicht verpackt über Wochen lagerbar.

Tipps:

Der Cracker kann durch die gewählten Gewürze in Geschmack variiert werden.

Zusammen mit Dips und Gemüsesticks bilden sie Cracker einen leckeren und vollwertigen Snack.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	131,9 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	9,8 g 2,4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	2,1 g 1,6 g
Protein	7,4 g
Ballaststoffe	5 g