

Leinsamen-Kräcker

Zutaten für ein Backblech:

- 50 g feine Haferflocken
- 100 g geschroteter Leinsamen, wahlweise gelber
- 1 TL Salz
- ½ TL Kurkuma
- 120 g Wasser

Zubereitung:

Haferflocken in Mixer oder Kaffeemühle fein mahlen. Mit dem geschroteten Leinsamen sowie Salz und Gewürz in einer Schüssel mischen und mit Wasser zu einem festen Teig vermengen.

Auf einem gefetteten Blech mithilfe einer aufgelegten Frischhaltefolie mit der Teigrolle gleichmäßig dünn ausrollen. Mit Pizzaschneider oder Messer kleine Rechtecke markieren. Frischhaltefolie abziehen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft 30-40 Minuten knusprig backen. Die Cracker lösen sich nach dem Backen leicht vom Blech.

Tipp

Für das besondere Aroma nach Belieben etwa einen Teelöffel getrocknete Kräuter wie Rosmarin und Oregano oder Gewürze wie Kreuzkümmel, Kardamom oder Curry einarbeiten.

Das Rezept stammt von Elke Männle und wurde im UGBforum 01/22 veröffentlicht.