

REZEPT Curry Cracker

Zutaten für 1 Blech:

100g Leinsamen (nicht geschrotet)
1TL Chia Samen
3 EL Maisgrieß
3 EL Walnüsse (gehackt)
3 EL Sonnenblumenkerne
1-2 EL Sonnenblumenöl
150ml warmes Wasser
2 EL Curry
1 TL Salz

Und so geht's:

1. Backrohr auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Leinsamen, den Maisgrieß und die Chia Samen mit dem Wasser etwa 10 Minuten quellen lassen.
3. Die Walnüsse klein hacken und dann alle restlichen Zutaten untermischen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die sehr feste/zähe Masse mit einem kalten abgespülten Löffel oder Messer gleichmäßig dünn auf dem Blech verteilen. Dann mit dem Messer die Masse in Stücke unterteilen. So kannst du nachher die Cracker in schöne Stücke teilen.
5. Ins Backrohr geben und bei 180 Grad etwa 20 -30 Minuten backen. Die Ränder sollten sichtbar goldbraun sein.
6. Auskühlen lassen und in Stücke brechen. **FERTIG!**

