



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Vegane Crackers

120 g	Mehl (z.B. Buchweizen-, Kichererbsen-, Kokos-, süsses Kartoffel- oder Kastanienmehl)
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
50 g	Sesam
50 g	Leinsamen
2 dl	kochendes Wasser (je nach Mehllart mehr o. weniger Wasser)
½ - 1 TL	Salz

Es können dem Teig auch Trester-Resten beigefügt werden.

Alles zusammen gut mischen. Das heisse Wasser nach und nach dazu geben und den nassen Teig auf Backpapier auf zwei Bleche ganz dünn ausstreichen. Falls der Teig zu dick ist, den Teig mit feuchten Händen ausstreichen. Ist er zu dünn geraten, an der Luft kurz stehen lassen bis der Teig etwas eintrocknet.

Tipp: Vor dem Backen schneiden!

Gebacken werden die belegten Bleche am besten mit Heissluft während 1 Stunde bei 140°.

Es können dem Teig weitere Zutaten beigefügt werden wie z.B. ein feingeschnittener Peperoncino für mehr Schärfe. Oder der ausgestrichene Teig wird mit fein geschnittenem Rosmarin, Algenpulver, getrockneten Chiliflochken usw. bestreut für mehr Gusto. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Servieren Sie die Crackers mit div. Saucen/Mus als Dip oder als Beilage zu Salat usw.

Guten Appetit!

Kraut + Mineral | Schlüsselrain 34 | 6024 Hildisrieden | info@kraut-mineral.ch | www.kraut-mineral.ch
