

Samencrackers



Zutaten:

- 100 g Dinkelmehl 630
- 40 g Sesam
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kürbiskerne
- 25 g Leinsamen geschrotet
- 20 g Samenöl
- 150g kochendes Wasser
- 5 g Salz
- ½ TL Paprikapulver

Herstellung:

- ① Alle trockenen Zutaten vermischen.
- ② Das Öl und das kochende Wasser dazugeben und gut vermischen.
- ③ 10 -15 Minuten quellen lassen.
- ④ Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech streichen (2-3mm) und im Ofen bei 160 °C ca. 35-45 Minuten backen.
- ⑤ Nach dem Erkalten in Stücke brechen.

verwendete Produkte

