

KNUSPERLUST Kräcker



ZUTATEN

200 g KOMEKO KNUSPERLUST

50 g Kürbiskerne

40 g Sonnenblumenkerne

45 g Sesam

15 g Chia Saat

230 g heißes Wasser

30 g Olivenöl

etwas Meersalz



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
2. KOMEKO KNUSPERLUST, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Chia Saat, heißes Wasser und Olivenöl zusammen in eine Schüssel geben und zu einem zähen Teig vermischen.
3. Danach die Masse auf ein Backpapier geben und über die gesamte Fläche verteilen.
4. Den Teig mit angefeuchteten Händen oder einem Silikon Teigschaber gleichmäßig dünn (ca. 4-5 mm) glattstreichen (Bild 1).
5. Das Backpapier vorsichtig auf ein Backblech heben und nach Belieben mit Meersalz bestreuen.
6. Damit die Kräcker später leichter gebrochen werden können, kleine Quadrate (4x4 cm) vorschneiden (Bild 2) z.B. mit einem Pizzaroller.
7. Im vorgeheizten Backofen ca. 60 min. backen.
8. Abkühlen lassen und in kleine Quadrate brechen.



glutenfrei



vegan

www.komeko.de

