

Leinsamen-Cracker (Mehlfreies Knäckebrot)

Zutaten (für 24 Stück):

- 100 g Leinsamen
- 100 ml Wasser
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL helle Sesamsamen
- 1 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 EL Leinsamenmehl
- 30 g Kichererbsenmehl
- 0,5 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Ras el Hanout

Leinsamen in kaltem Wasser in einer Rührschüssel etwa 20 Minuten einweichen. Sonnenblumenkerne, Sesam, Öl, Leinsamen- und Kichererbsenmehl dazugeben. Alles mit Thymian, Salz und Ras el Hanout würzen und mit den Quirlen eines Handrührgeräts zu einem festen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

Backofen auf 130 Grad (Umluft) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig auf dem Blech verstreichen und mit angefeuchteten Händen etwas flach drücken. Anschließend eine Frischhaltefolie darüberlegen und den Teig mit einem Nudelholz etwa 2 mm dünn zu einem Rechteck (circa 20 x 30 cm) ausrollen. Die Folie abziehen und die Teigplatte in 24 etwa 5 cm große Rauten schneiden, sodass sie sich später gut auseinanderbrechen lassen.

Die Cracker im Ofen auf der mittleren Schiene 45-50 Minuten knusprig backen. Das Blech herausnehmen und die Cracker darauf abkühlen lassen. Anschließend vom Blech lösen, auseinanderbrechen und in Dosen kühl und dunkel lagern. So halten sie sich 3-4 Wochen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen