



simply
seagreens

Gemüse aus dem Meer und mehr.

KERNEN-CRACKERS MIT ALGENFLOCKEN

KERNEN-CRACKERS MIT ALGENFLOCKEN

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten vermischen und zu einem weichen Teig kneten, der Teig sollte sich von der Schüssel lösen. Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Mehl dazu geben.
2. Teig halbieren und auf einem Backpapier oder einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn auswallen. Auf dem Papier mit dem Teigrädli oder Messer in Quadrate oder Dreiecke schneiden.
3. Crackers bei 160Grad Umluft ca. 10Min. backen.
4. Auskühlen lassen und in einzelne Crackers brechen.

TIPP Die Crackers eignen sich gut als Zwischenverpflegung für unterwegs, zum Apéro, mit Hummus, Guacamole oder einem anderen Dip.



ZUTATEN

250 g	Dinkelmehl
5 g	Mohnsamen
25 g	Kürbiskerne
25 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Leinsamen
0.5 dl	Olivenöl
100 g	Mandeln gemahlen
1 Prise	Pfeffer
5 g	Meersalz
1 EL	Algenflocken (Sea Salad, Atlantic Nori, Atlantic Wakame, Dillisk)
20 g	Kokosöl, geschmolzen
ca 1 dl	Wasser