LEINSAMEN-KÜRBIS-CRACKER

Zutaten:

- 150 g Leinsamen (8 Std. in ca. 380 ml Wasser quellen lassen, nicht abspülen)
- 100 g Sesam (8 Std. in Wasser quellen lassen, danach abspülen)
- 350 g Hokkaidokürbis
- Himalaysalz
- Gewürze wie Curry oder Schutzengelgewürz
- Kürbiskerne zum Dekorieren

Zubereitung:

1. Hokkaidokürbis mit einer Reibe fein raspeln.

2. Leinsamen, Sesam und Kürbis in einer Schüssel mit dem Kochlöffel gut durchmischen. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

3. Aus der Masse nun mit einem Löffel runde Cracker auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bzw. Trocknertablett eines Dörrgerätes einige Millimeter dick aufstreichen.

4. Mit Kürbiskernen verzieren.

5. Im Trockner oder Backrohr bei max. 42°C 8 Std. trocknen. Beim Trocknen im Backrohr, das Rohr auf max. 50 ° C einschalten und die Türe mittels eines Kochlöffels einen Spalt offen lassen.

6. Danach wenden und fertig trocknen zur gewünschten Konsistenz.

➔ Man kann die Cracker noch leicht feucht aus dem Trockner holen und sie dann wie feuchtes Brot verwenden. So sind sie höchstens 1-2 Wochen bei luftdichter und kühler Lagerung haltbar. Alternativ trocknet man die Cracker vollkommen durch, dann sind sie bei luftdichter und lichtgeschützter Lagerung einige Monate lang haltbar.