

Menge	Zutaten	Bearbeitung
100 g	Beluga-Linsen schwarz	2 Tage keimen
100 g	Kokosöl	
100 ml	Wasser	
1 KL	Salz	
100 g	Dinkel	fein mahlen
50 g	Cashewkerne	mittelfein hacken
	Salz	

## Anleitung

1. Die gekeimten Linsen in wenig Wasser (4 - 6 EL) ab Siedepunkt ca. 5 Minuten dünsten.
2. Die noch heißen Linsen zusammen mit Kokosöl, Wasser und Salz pürieren.
3. Mehl untermischen, zu einem weichen Teig zusammenfügen. Mit Folie abdecken. 30 Minuten ruhen lassen.
4. Ofen auf 150°C vorheizen.
5. Den Teig gleichmäßig 2 mm dick auf Backtrennpapier auswallen. Damit es beim Auswallen nicht klebt, einen aufgeschnittenen Plastiksack auf den Teig legen.
6. Gehackte Cashewkerne und wenig Salz über den ausgewallten Teig streuen. Mit dem Wallholz leicht andrücken.
7. Teig mit einem Teigrädli in Stücke teilen.
8. Ca. 40 Minuten bei Umluft in der Ofenmitte backen bis die Kracker eine leicht braune Farbe haben. Auskühlen lassen.

Tipp: Die Kracker nicht zu dunkel werden lassen. Besser nicht knusprige Kracker bei 100°C nachtrocknen.



# Schritt-für-Schritt-Anleitung Linsencräckers

zum Rezept Linsencräckers von Ingeborg Burger-Günter: [www.vitapower.ch/rezepte](http://www.vitapower.ch/rezepte)

## ✓ Vorteile dieser Cräckers

- ✓ tiefer glykämischer Index. Für Gewichtsbalance und gute Konzentration.
- ✓ Linsen gelten als Brainfood.
- ✓ Lassen sich gut für Vitallunch mitnehmen. Ideal für vollwertigen Apéro.
- ✓ Pfiffiger Geschmack, beliebt in meiner Familie.

**vitapower**  
*Gesundheit geniessen*



## Anleitung Schritt für Schritt

1. Linsen besorgen, 8h einweichen, dann Wasser abgiesen. Mit Keimglas oder Glas und Tülltuch darüber mit Gummiring.
2. Linsen während 2-3 Tagen täglich einmal spülen, wachsen lassen bis der Spross mindestens gleich lang ist wie die Linse selber.
3. Linsen kurz dünsten (siehe Rezept)
4. Teig ruhen lassen
5. Teig auswallen. Ich schneide dazu einen grossen Vorratsbeutel aus Plastik seitlich auf, nehme das Wallholz. So geht es einfach und ohne lästiges Ankleben des Teiges am Holz.
6. Cräckers mit Cashewbruch bestreuen, einschneiden.
7. Cräckers backen gemäss Rezeptanleitung.
8. Servieren als Apéro, Znüni, zum Essen und geniessen.

En Guete wünscht Ingeborg Burger-Günter, Vitapower



© Ingeborg Burger-Günter  
[www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)  
Vitapower AG Thörigen