

Leinsamen-Cracker

Anzahl Personen: 8 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
200 g	Leinsamen	
4 dl	Wasser	
1 KL	Knoblauchpulver	
1 EL	Zwiebelpulver	
2 EL	Salatkräuter	
0.5 KL	Kräutersalz	
1 KL	Sojasauce	

Anleitung

1. Wasser gut mit den Gewürzen mischen.
2. Leinsamen dazugeben, verrühren und ca. 40 Minuten stehen lassen bis das Wasser aufgesogen ist.
3. Pro 200 g Leinsamen ein Backblech mit Backpapier belegen. Leinsamen gleichmässig darauf verteilen.
4. Im leicht geöffneten Ofen bei 50°C ca. 6 Stunden trocknen lassen. Crackers in Stücke teilen, drehen und fertigtrocknen bis sie knusprig sind. Die Cracker können auch im Rohkosttrockner oder auf dem Dörrex getrocknet werden.
5. In einem luftdichten Behälter lange haltbar.

