

## Low Carb Cracker selber machen



### Zutaten für 2 Bleche:

- 70 g Sonnenblumenkerne
- 70 g Kürbiskerne
- 70 g Sesam
- 80 g Leinsamen (oder Chiasamen)
- 50 g Flohsamenschalen
- 50 ml Olivenöl
- 400 ml Wasser (heiß)
- 2 TL Salz

**Arbeitszeit:** ca. 5 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 45 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 50 Minuten

**Ruhezeit:** 10 Minuten

### Zubereitung

1. Gib die Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Flohsamenschalen und Salz in eine Schüssel.
2. Rühre das Olivenöl und das heiße Wasser unter. Lasse den Teig 10 Minuten quellen.
3. Verteile den Teig auf 2 mit Backpapier belegte Bleche. Backe die Low Carb Cracker 45 Minuten im Ofen bei 175°C Ober-/Unterhitze.
4. Brich den Teig nach dem Backen in Stücke. Gut geht es auch, wenn du ohn noch warm mit einer Pizzaschere oder einem Pizzaroller teilst.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

