

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 und stöber in unserem [Shop](#).

