



Körnli-Cracker mit Randen, Rüebli oder Basilikum-Humms

40 g Sonnenblumenkerne

20 g Leinsamen

40 g Hanfsamen

30 g Haferflocken

½ TL Meersalz

40 g Dinkelvollkornmehl

60 ml Wasser

40 ml Rapsöl

Wenig grobes Meersalz

100 g Gelberbsen gekocht

50 g Randen, Rüebli (gekocht) oder
Basilikum

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Rapsöl

100 g Philadelphia

1 EL Zitronensaft

½ Knoblauchzehen

1 Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle



Alles mit dem Mixstab pürieren.

Backofen auch 180 Grad Heissluft, vorheizen.

Alle Körner, Samen und Mehl in einer Schüssel gut mischen. Dann Wasser und Öl hinzugeben und mit den Händen zu einem Teig kneten.

Den Teig zwischen zwei Backpapieren 0.5 cm dünn ausrollen, am besten unter das untere Backpapier ein feuchtes Tuch legen, damit es nicht rutscht beim Ausrollen. Oberes Backpapier entfernen und auf ein Backblech legen. Mit grobem Salz bestreuen und leicht andrücken.

Im Backofen 20-30 Minuten knusprig, goldbraun backen, auskühlen lassen und in Stücke brechen.