



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.