

VEGANE KNUSPER CRACKER

Für ein Blech. Bist Du auch eine Knuspermaus? Diese veganen Knusper-Cracker sind einfach nur köstlich. Auf Instagram und Tik Tok ist mein [Video](#) im Oktober 2024 viral gegangen und es gab so viele tolle Rückmeldungen. Diese gesunden veganen knusper Cracker sind perfekt auf jedem Frühstücksbuffet, für einen gemütlichen Abend und als Fingerfood für jede Party. Du wirst von diesem schnellen Rezept begeistert wie auch Deine Gäste. Probiere dieses einfache Rezept unbedingt aus.

-

150 g Leinsamen
100 g Kürbiskerne*,
100 g Sonnenblumen*
100 g Sesam* hinzufügen
Rapsöl
Salz

-

Backofen auf 200 Grad in den Ofen vorheizen Leinsamen in 250 ml kochenden Wasser aufquellen, das ist Deine Basis, die alles zusammenhält.

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam mit 1 Prise Salz hinzufügen und vermischen.

Auf ein eingefettetes Packpapier 1 Prise Salz streuen, deinen Cracker Teig darauf verstreichen und mit nassen Händen oder einem Spachtel plattdrücken, dass Du eine sehr dünne Schicht hast. Den Teig ganz dünn mit Öl einstreichen und leicht salzen.

25 min bei 200 Grad in den Ofen schieben und backen.

Das Blech um 180 Grad drehen, falls der Ofen nicht gleichmässig bräunt und die Ofentür kurz offenlassen, um die Temperatur auf 170 Grad runter zu kühlen und noch mal 10 min backen.

Entweder die Cracker auf ein Abkühlgitter legen oder noch auf dem Blech mit einem Pizzaschneider Sollbruchstellen einschneiden und mit dem Backpapier auf ein Abkühlgitter ziehen und abkühlen lassen.