



Kracker keto-vegan

Chia-Samen	30 g
Sesam	80 g
Leinsamen	80 g
Kräuter getr.	1 - 2 EL (ich nutze getrocknete bio Kräutermischungen)
Himalaya-Salz	1 EL
Wasser	200 g
Olivenöl	30 g

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.

Anschliessend 5-10 Minuten quellen lassen.

Mischung auf ein Backpapier geben, etwas flach drücken und ein zweites Backpapier darüberlegen. So kannst du einfach von Hand die Masse über das ganze Backpapier regelmässig verteilen (damit die Dicke der Kracker passt, bis in die Ecken und an den Rand verteilen).

Noch mit dem zweiten Backpapier oben auf, das ganze auf ein Gitterblech ziehen.

Oberes Backpapier langsam entfernen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft 15 Minuten backen.

Etwas abkühlen lassen und in Stücke brechen.

Geniessen 😊

Nährwerte ganzes Blech:

Fett: 111.99 g / 85%

Kohlenhydrate: 3.49 g / 1%

Eiweiss: 41.68 g / 14%

Kalorien: 1268

Info:

Anstatt der Kräutermischung schmeckt mir Rosmarin und / oder Thymian auch besonders gut im Kracker. Je nach Saison nutze ich frische Kräuter.