

Ferment Cracker

Zutaten

150g Buchweizen

120g Karotten

250g ausgedrücktes Sauerkraut

60g Zwiebeln

130g Hanfsamen

40g Leinsamen

1Msp Chilipulver

1/2 TL Kräutersalz

1/2 TL schwarzer Pfeffer,
gemahlen

60g Kräuternessig

Zubereitung

im Thermomix® mixen oder Mehl verwenden

fein raffeln

fein zerkleinern

ganz fein schneiden, alles zusammen kneten

in einer grossen Schüssel alles zusammen mischen

beigeben und einrühren, bis eine klebende Teigmasse entsteht (evtl. etwas mehr beigeben)

Ganz dünn auswalzen (zwischen 2 Backpapierfolien)
und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen

Bei 180°C Umluft ca. 15 Minuten backen

Vorgebackenen Teig

mit dem Teigrädchen schneiden oder in Stücke brechen, umdrehen

mit geöffneter Ofentür weitere 7-10 Minuten

bei 180°C fertig goldgelb backen. Gut unter Beobachtung halten...

Abkühlen lassen & servieren oder in einer Guetzlidose aufbewahren

En Guete und viel Freude beim Ausprobieren!

Wir freuen uns auf Eueren nächsten Besuch bei uns im ZIEL!