

Crackers mit Nori und Sea Lettuce
(gibt 1 grosses Blech)

Menge	Zutaten
1 Tasse	Reismehl (ca. 130 g)
1 Tasse	gemahlene Mandeln
4 EL	gemahlene Leinsamen
4 EL	schwarzer / weisser Sesam
1 EL	Schwarzkümmel
1 EL	Chia-Samen
½ TL	Backpulver
1 TL	Salz
1 EL	Edelhefe
1 EL	Nori Flocken
1 EL	Sea Lettuce Flocken
ca 1 EL	Olivener Öl
ca 1 Tasse	Wasser

Zubereitung

1. Mandeln und Leinsamen fein mahlen, alle Zutaten zu einem Teig zusammenfügen, evtl. weniger oder mehr Wasser hinzugeben, der Teig sollte nicht allzu klebrig aber auch nicht trocken sein.
2. Den Teig in zwei Hälften teilen und jede Hälfte zwischen zwei Backpapieren dünn auswallen. Das obere Papier entfernen und mit einem scharfen Messer oder Teigrädli in Quadrate oder Dreiecke schneiden.
3. Den Teig mit dem Backpapier auf ein Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 15-20 Min goldbraun backen.
4. Auskühlen lassen und in Quadrate / Dreiecke brechen.

→ Tipp

- Die Crackers lassen sich beliebig variieren, mit etwas Dinkelmehl im Teig gehen sie leicht auf, evtl. getrocknete Tomaten und Rosmarin fein hacken und untermischen, Mais- oder anderes Mehl anstelle von Reismehl verwenden.
- In einer Dose aufbewahrt halten sich die Crackers gut bis zu 2 Wochen, evtl. kurz im Ofen trocknen, falls sie nicht mehr knusprig sind.
- Die Crackers passen gut zu Algentatar, Hummus, Quarkdip oder einfach so als kleiner Snack zwischendurch.