

Kernencrackers

Zutaten

Menge	Zutaten
250 g	Dinkelmehl
5 g	Mohnsamen
25 g	Kürbiskerne
25 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Leinsamen
0.5 dl	Olivenöl
100 g	Mandeln gemahlen
1 Prise	Pfeffer
5 g	Meersalz
20 g	Kokosöl, geschmolzen
ca 1 dl	Wasser

Zubereitung

1. Alle Zutaten vermischen und zu einem weichen Teig kneten, der Teig sollte sich von der Schüssel lösen. Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Mehl dazu geben.
2. Teig halbieren und auf einem Backpapier oder einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn auswallen. Auf dem Papier mit dem Teigrädli in Rauten oder Quadrate schneiden.
3. Crackers bei 160Grad Umluft ca. 10Min. backen
4. Auskühlen lassen und in einzelne Crackers brechen.

→ Tipp

- Die Crackers eignen sich gut als Zwischenverpflegung für unterwegs, zum Apéro mit einem Hummus oder einer Guacamole oder zu einer Suppe oder Salat.

Algenbutter mit geröstetem Sesam

Zutaten

Menge	Zutaten
100 g	Bio-Butter (od. 2.5 dl Vollrahm zu Butter schlagen)
1 EL	Algenflocken (Nori, Dillisk, Sea Lettuce, Sea Salad)
¼ TL	Meersalz
½ TL	gerösteter Sesam (schwarz, weiss)
Nach Belieben	Kresse, frische Kräuter

Zubereitung

1. Weiche Butter mit Algenflocken und Meersalz mischen, kühl stellen
2. Vor dem Servieren mit geröstetem Sesam und frischen Kräutern garnieren.