

Cracker

① Vegan und glutenfrei

120 g Buchweizenmehl
120 g Haferflocken
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
50 g Leinsamen
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz
500 ml Wasser

Alle Zutaten miteinander vermengen und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen.

Bei 170 ° Heißluft ca. 45 min backen.

Nach 15 min Backzeit nimmt man die Bleche kurz aus dem Rohr und schneidet mit einem Pizzaschneider kleine Rechtecke zurecht. Dann die restlichen 30 min fertigbacken.

