



Curry-Leinsamen-Cracker

Für ca. 15 Stück 100 g Leinsamen, 75 g kernige Haferflocken, 75 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Sesamsamen und 50 g Dinkelvollkornmehl in einer Schüssel mischen. Mit ca. 175 ml Gemüsebrühe und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz, Chilipulver und 1-2 TL Curry-

pulver würzen. Die Masse sollte gut zu verstreichen sein, eventuell noch etwas Brühe unterrühren. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und gleichmäßig dünn verstreichen. Im Backofen bei 180 °C ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Leicht abkühlen lassen und in ca. 15 Stücke schneiden oder brechen. Weitere 5-10 Minuten knusprig fertig backen. Auskühlen lassen.

Stück ca. 100 kcal, 7 g F, 6 g KH, 4 g E.

Schlank-Sterne:

