

Gelbe Gemüsecracker



ZUBEREITUNG

Crackerbasismasse

Für die Basismischung geben Sie alle Zutaten zusammen in eine Schüssel und vermengen Sie alles zu einem klebrigen Teig.

Gelbe Gemüsecracker

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie alles zu einem klebrigen Teig. Geben Sie die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und schieben Sie dieses bei 37°C am besten über Nacht in den Ofen.

ZUTATEN

Crackerbasismasse

Ergibt 1 Backblech

400 Gramm Geschrotete
Leinsamen

500 ml Wasser

1 TL Salz

300 Gramm Sesam

1 TL Agavensirup

Gelbe Gemüsecracker

Ergibt 1 Backblech

250 Gramm Crackerbasismasse

2 TL Kurkuma

1 TL Gehackten frischen
Ingwer

1 TL Knoblauchpulver

Saft von 1 Zitrone

Arbeitszeit:

Ca. 40 Minuten

Backdauer:

eine Nacht

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk