

Nature Gemüsecracker



ZUBEREITUNG

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

Verteilen Sie nun die Menge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Geben Sie das Backblech bei 37°C in den Ofen für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht in den Ofen.

ZUTATEN

Ergibt 1 Backblech

400 Gramm	Geschrotete Leinsamen
500 ml	Wasser
1 TL	Salz
300 Gramm	Sesam
1 TL	Agavensirup

Arbeitszeit:

Ca. 20 Minuten

Backdauer:

eine Nacht

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk