

Weihnachten ist vorbei und höchstens noch ein einsamer letzter Weihnachtsmann vom bunten Teller wartet auf sein Ende im heißen Schokopudding - genossen nach einem langen Spaziergang im tief verschneiten Winterwald... (ho ho ho - sorry, aber man wird doch noch träumen dürfen...heißer Schokopudding! Winterwald! – ach wie wunderbar wäre das!)

Schnitt!

Jetzt ist Zeit für unbeschwert Pikantes!

Darum kommt hier die herzhafteste, köstliche, super knusprige und garantiert nicht dick machende Alternative zu Chips & Co.:

Mediterrane Saaten-Cracker

Zutaten für 1 Backblech mit 12 großen Crackern

50 g	Dinkel, frisch und sehr fein gemahlen
40 g	Kürbiskerne
50 g	Sonnenblumenkerne
20 g	Sesamsaat
20 g	Leinsaat
½ - ¾ TL	Stein- oder Meersalz
1 geh. TL	getrocknete „Kräuter der Provence“ oder „Italienische Kräutermischung“
1 TL	Johannisbrotkernmehl als „Kleber“ (ca. 4 g)
2 Prisen	Chilipulver (oder etwas mehr, je nach Belieben)
1 EL	Olivenöl
60 g	kalt Wasser

Zubereitung:

Den Backofen auf 190 Grad C Ober- und Unterhitze vorheizen, 1 Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle trockenen Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben und kurz vermengen. Olivenöl und Wasser zugeben und mit dem Esslöffel oder der Hand zu einem Teig verkneten. Teig 2 – 3 Minuten ruhen lassen. Den leicht feucht-klebrigen Teig in 12 Teile à ca. 20 g aufteilen, zu Kugeln formen und auf dem Backblech verteilen. Mit nassen Fingerspitzen die Kugeln gleichmäßig flach drücken, bis die Cracker ca. 6 cm Durchmesser haben.

Backzeit: ca. 18 – 20 Minuten auf mittlerer Schiene.

Die Cracker auf einem Gitterrost etwas auskühlen lassen und einen Cracker zur Garprobe durchbrechen. Ist der Cracker noch nicht ganz durchgetrocknet, die Backofentemperatur auf 170 Grad C UMLUFT umstellen, die Cracker auf ein Gitterrost legen und bei leicht geöffneter Backofentür (2-fach gefalteten Topflappen zwischen Tür und Ofen klemmen) weitere 2 – 3 Minuten auf mittlerer Schiene nachbacken.

Cracker auf einem Kuchengitter komplett erkalten lassen und in einer gut schließenden Blechdose aufbewahren.

Im Originalrezept werden Auszugsmehl und Speisestärke verwendet. Beides sind isolierte Kohlenhydrate, die es in der Natur nicht gibt. Diese isolierten oder „leeren“ Kohlenhydrate können wir nicht gut verstoffwechseln, was zur Folge hat, dass sie es sich als „Speck“ auf unseren Hüften bequem machen... Aber das muss ja nicht sein, siehe oben!

Quelle: Rezept des Monats - Ernährungs- & Gesundheitsberatung ~ Vollwertküche
<https://www.vollwertgenuss.de/rezept-des-monats>