



# Parmesan-Chili-Cracker

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Parmesan	40 g
Weizenmehl, Type 405	280 g
Honig	1 TL
Salz	
Chili, gemahlen	
Olivenöl	2 EL
Wasser	150 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Parmesan entrinden und fein reiben. In einer Schüssel mit Mehl, Honig, Salz, Chili und Öl verkneten. Wasser zugeben, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dünn ausrollen und mit einem gewellten Teigrädchen in Rechtecke schneiden. Mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit etwas Salz bestreuen.
3. Bleche nacheinander im Backofen ca. 12–15 Min. backen, bis die Cracker leicht braun werden. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und bis zum Servieren in einer luftdicht schließenden Dose aufbewahren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	328 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g