



Samen-Cracker mit Hummus

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------|-------|
| Leinsamen, ganz | 150 g |
| Salz | |
| Salatkerne-Mix | 250 g |
| Olivenöl | 4 EL |
| Hummus | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Wasserkocher

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf oder Wasserkocher ca. 0,5 l Wasser aufkochen. In einer Schüssel Leinsamen mit kochendem Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Salatkern-Mix zugeben und unterrühren.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Samen-Cracker-Mischung auf das Backblech geben und dünn ausstreichen. Weitere 2 EL Olivenöl auf die Mischung streichen und alles mit Salz bestreuen.
3. Cracker im Ofen ca. 25 Min. goldbraun ausbacken, dann die Temperatur auf 175 °C reduzieren und alles ca. 15 Min. weiterbacken, bis die Samen-Cracker schön knusprig sind.
4. Fertige Samen-Cracker auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen, in Stücke brechen und mit Hummus zusammen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: In einer luftdicht verschlossenen Dose bleiben die Cracker 2–3 Wochen knusprig.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 781 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g |
| Eiweiß | 27 g |
| Ballaststoffe | 16 g |
| Fette | 63 g |