



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