

# KNUSPERLUST Kräcker



## ZUTATEN

### 200 g KOMEKO KUSPERLUST

- 50 g Kürbiskerne
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 45 g Sesam
- 15 g Chia Saat
- 230 g heißes Wasser
- 30 g Olivenöl
- etwas Meersalz



## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
2. **KOMEKO KNUSPERLUST**, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Chia Saat, heißes Wasser und Olivenöl zusammen in eine Schüssel geben und zu einem zähen Teig vermischen.
3. Danach die Masse auf ein Backpapier geben und über die gesamte Fläche verteilen.
4. Den Teig mit angefeuchteten Händen oder einem Silikon Teigschaber gleichmäßig dünn (ca. 4-5 mm) glattstreichen (Bild 1).
5. Das Backpapier vorsichtig auf ein Backblech heben und nach Belieben mit Meersalz bestreuen.
6. Damit das Knäckebrot später leichter gebrochen werden kann, kleine Quadrat (4x4 cm) vorschneiden (Bild 2) z.B. mit einem Pizzaroller.
7. Im vorgeheizten Backofen ca. 60 min. backen.
8. Abkühlen lassen und in kleine Quadrate brechen.



glutenfrei



vegan

[www.komeko.de](http://www.komeko.de)

