KNUSPERLUST
Kräcker

KOMEKO

ZUTATEN

200 g KOMEKO KNUSPERLUST
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 die Kräcker später leichter gebrochen werden können, kleine Quadrate (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