vegan & glutenfrei

Rezept für Linsencracker

Einweichzeit: min. 6 Stunden
Zubereitungszeit: 10 min
Backzeit: 40 min

2 Bleche

leicht

Rezept online nachlesen



ZUTATEN

- 120 g rote Linsen
- 60 g Leinsamen
- 120 g Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne
- 3 EL Flohsamenschalen
- 1,5 TL Salz
- 4 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- 400 ml kochendes Wasser

ARBEITSCHRITTE

1. Die roten Linsen für mehrere Stunden in Wasser einweichen, danach abspülen und abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (oder 160 °C Umluft) vorheizen.
3. Alle Zutaten (die eingeweichten Linsen, Kerne, Samen, Flohsamenschalen und Gewürze) in einer Schüssel miteinander vermengen. Das Olivenöl und das kochende Wasser dazugießen, gut verrühren und die Masse für ca. 10 Minuten quellen lassen.
4. Die Masse dünn auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verstreichen.
5. Für ca. 40 Minuten backen bis sie knusprig sind und sich leicht brechen lassen.

TIPP: Einen Holzkochlöffel in die Ofentür klemmen, so dass die Feuchtigkeit entweichen kann. Nach dem Backen abkühlen lassen und in Stücke brechen.

Das Team vom Hotel Chesa Monte wünscht frohes Knuspern.

Wanderhotels®

Tourismusverein Wanderhotels in Europa e.V. | Südtiroler Platz 2/3, 9900 Lienz
E-Mail: info@wanderhotels.com | Tele: +43 676 36 211 79 | www.wanderhotels.com