Kürbiskern-Cracker

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	3 EL
Kürbiskerne	225 g
Sesam, weiß	6 EL
Salz	
Wasser	150 ml
Honig	6 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Sonnenblumenkerne fein hacken. In einer Schüssel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam und Salz mit Wasser vermengen und ca. 10 Min. quellen lassen. Währenddessen Backofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Überschüssiges Wasser ggf. abgießen. In einem hohen Gefäß 1/3 der Masse fein pürieren. Die Masse mit eingeweichten Saaten und Honig vermengen. Vorsichtig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Ca. 3 mm dünn verstreichen. Kürbiskern-Cracker im Backofen ca. 45 Min. backen.

3. Die Kürbiskern-Cracker leicht abkühlen lassen und in Stücke schneiden. In einer Dose luftdicht verschlossen halten sich die Cracker ca. 4 Wochen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Cracker passen hervorragend zu Käse.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	393 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	18 g