Leinsamen-Chia-Cracker

Zutaten

Für 12 Cracker

90 g Leinsamen geschrotet
1 TL Chiasamen
120 ml Wasser
1 EL Sesam
2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Olivenöl
20 g Reismehl
1 Msp Natron
1/2 TL Kurkuma gemahlen
1/2 TL Meersalz
1/2 TL Currypulver

nach Belieben:
frischen Ingwer
Koriander
Scharfes Paprikapulver
Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
Leinsamen und Chiasamen in eine Schüssel geben und im Wasser für ca. 20 Minuten einweichen.
Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles zu einem festen, leicht feuchten Teig verkneten, evtl. noch etwas Wasser dazu geben.
Mit einem feuchten Esslöffel kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Häufchen werden mit einer Gabel flach gedrückt.
Die Cracker auf der mittleren Schiene ca. 22 Minuten knusprig ausbacken. Achtung, da die Cracker sehr dünn sind, können sie schnell verbrennen.

Die Gewürze können sehr gut variiert werden.