

## GENIAL REGIONAL

# Kräcker

MIT HANF, LEINSAMEN & CO



einfach



schnell



vegan



### ZUTATEN

- 60 g Wasser
- 85 g Emmermehl
- 2 EL Kürbiskerne, gehackt
- 2 EL Leinsamen, braun
- 2 EL Leinsamen, weiß
- 2 EL Hanfsamen
- 1 Prise Salz
- 1 EL frische Kräuter, gehackt  
Rosmarin, Thymian, Ysop, Bohnenkraut etc.

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, bis eine Teigkugel entsteht.

Einen Backpapierbogen auf die Arbeitsfläche legen, den Teig mittig platzieren, flach drücken und mit einem zweiten Backpapierbogen belegen.

Mit einem Nudelholz den Teig, zwischen den Papierbögen, dünn ausrollen. Umso dünner der Teig, umso knuspriger werden die Kräcker.

Den Teig vor dem Backen mit dem Messer oder Pizzaroller in Ecken schneiden und mit Samen und Körner bestreuen.

Bei 160°C Heißluft ca. 10 - 20 Minuten goldbraun backen.

DIÄTOLOGINNEN



SANDRA & VIKTORIA

### ERNÄHREREI

Diätologinnen  
Sandra Seitner, BSc  
Viktoria Schwarz, BSc

### KONTAKT

- ☎ 0664/94 505 64
- ✉ office@ernaehrerei.at
- 🏠 www.ernaehrerei.at
- 📍 Bezirk Melk

### LEISTUNGEN



Ernährungstherapie  
& -beratung



Vorträge &  
Schulungen



Betriebliche  
Gesundheits-  
förderung



Food-Fotografie &  
Contenterstellung

### SCAN ME

mit deiner Handykamera

für mehr  
Informationen  
& Rezepte



www.ernaehrerei.at

E

Diätologie