

---

## CRACKER MIT OLIVEN, BRENNESSELN UND CASHEWNÜSSEN

---



---

### Zutaten

120 g Kalamata-Oliven  
20 g Brennesselblätter  
100 g Urdinkel Vollkornmehl  
80 g Cashewnüsse, fein gemahlen  
3 TL Hanfmehl  
30 g natives Olivenöl extra  
1/2 TL Salz  
1 Messerspitze Soda

### Deko

1 EL grobkörniges Meersalz

---

### Und so wird es gemacht ;-

1 Kalamata-Oliven entkernen, fein schneiden und in eine Schüssel geben.

---

2 Die Brennesselblätter waschen, fein schneiden und dazugeben.

---

3 Das Mehl, die Cashewnüsse, das Hanfmehl, das Olivenöl, das Salz und das Soda zugeben. und das Hanfmehl zu den Oliven geben, alles gut mischen.

---

4 Den Teig auf ein Backblech geben und mit dem Teigschaber auf 2mm dicke ausstreichen.

## Tipp

---

Ideal für ein Picknick, als Aperitif oder anstatt einer Brotbeilage zu knackigem Salat.

## Und weiter ...

---

5 Rauten oder Vierrecke einschneiden und mit Meersalz bestreuen.

---

6 Backen.

---

7 Auskühlen lassen und in Stücke brechen.

---

## Backen

---

ca. 35 Minuten bei 160 Grad, Ofenmitte

## Küchen-Philosophie

---

Iss was wahr ist. Iss, was gar ist, trink, was klar ist, red, was wahr ist.

Martin Luther King