
CRACKERS MIT LUPINEN- & KASTANIENMEHL



Zutaten

50 g Lupinenmehl
150 g Kastanienmehl
1 1/2 TL Salz
Chilipulver nach Belieben
3 dl Wasser
2 EL natives Olivenöl extra
1 Ei
2 Zehen Knoblauch, durchgepresst
1 EL schwarze Sesamkerne
1-2 TL Oreganoblättchen

Und so wird es gemacht ;-)

1 Lupinen- und Kastanienmehl in einer Schüssel zusammen mit dem Salz und dem Chilipulver klümpchenfrei verrühren.

2 Das Wasser, das Olivenöl und das Ei und den Knoblauch zugeben und alles gut mischen.

4 Den Ofen auf 200 °C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.

4 Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech gießen und mit dem Spatel ausstreichen (ca. 3 mm dick).

Tipp

Ideal auch für ein Picknick oder Aperitif.
Diese Crackers schmecken lauwarm oder kalt.

Backen

1 ca. 15 Minuten bei 180 °C, Ofenmitte
2 weitere 10 Minuten, bei 160 °C

Und weiter ...

5 Mit den Sesamkernen und Oreganoblättchen bestreuen, die Backtemperatur auf 180 °C einstellen und backen.

6 Den Teig mit einem Messer in Quadrate, Rauten oder dünne Streifen schneiden .

7 Die Crackers 10 Minuten backen.

Küchen-Philosophie

Ich glaube, dass die Vegetarier mit ihrer Vorschrift, weniger und einfacher zu essen, mehr genutzt haben, als alle unsere Moralsysteme zusammengenommen.

Wilhelm Nietzsche