

Bio- Kräcker

Ganz Einfach – Zubereitungszeit ca. 10min

Ruhezeit: ca. 60min

Zutaten:

4 EL Bio-Leinsamen, geschrotet

2 EL Bio-Kürbiskerne

2 EL Bio-Sonnenblumenkerne

2 EL Bio-Haferflocken, Feinblatt

100ml Wasser

Salz



Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander vermengen und etwa 60 Minuten ziehen lassen
- Die Masse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen
- Ins kalte Backrohr schieben und bei 150°C (Umluft) etwa 45min. backen
- Nach dem Erkalten in mundgerechte Stücke brechen

TIPP: Kann gut in Schule oder Arbeitsplatz mitgenommen werden und ist einige Tage lang haltbar.

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!