



-  VEGETARISCH
-  PERSONEN
-  LEICHT
-  35 MIN

Low Carb Sesam Cracker

EINKAUFLISTE:

- 50 g Sesam
- 100 g gehackte Mandeln
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Kürbiskerne
- 1 mittelgroßes Ei
- 4 EL Agavendicksaft
- 1 Prise Salz

Kategorie: ABENDESSEN

Zuerst wird das Eiweiß vom Eigelb getrennt und zusammen mit einer Prise Salz leicht schaumig geschlagen. In einer weiteren Schüssel wird der Sesam, die gehackten Mandeln, die Sonnenblumenkerne sowie die Kürbiskerne miteinander verrührt. Zu dieser Mischung wird nun das schaumige Eiweiß sowie der Agavendicksaft gegeben und gut untergehoben.

Die fertige Masse kann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gegeben und zu kleinen Häufchen geformt werden. Im Backofen müssen die Cracker abschließend 20 bis 25 Minuten bei 120°C (Umluft, vorgeheizt) goldbraun gebacken werden. Je nach Dicke der Cracker kann sich die Backzeit verkürzen.



Rezept von foodlikers für Gerolsteiner.