

Vital Cuisine

Naturbelassene Gewürze

Dieter Geuter • Dorf 55 • CH-9428 Walzenhausen
☎ 071 888 71 12 • 📠 071 888 09 53 • ✉ vital-cuisine@geuter.ch
🌐 www.vital-cuisine.ch

Körner-Cracker

Zutaten für 2 Bleche

100 g	Maismehl	
160 g	verschiedene Körner, Samen, Nüsse (Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Leinsamen, Kürbiskerne, Hanfsamen, Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse ect.)	
	gehackte Kräuter nach Wunsch (Rosmarin, Thymian ect.)	
½ Teel.	Salz	alles mischen
2 Essl.	Olivenöl	
250 ml	kochendes Wasser	zu der Körnermischung geben und zu einer homogenen Masse verrühren (je länger man rührt, umso dicker wird die Masse)

Fertigstellen:

Die Masse auf zwei Backpapiere verteilen, etwas verstreichen, mit einem Backpapier bedecken und mit einem Teigroller dünn ausrollen, das obere Backpapier entfernen, nach Geschmack mit Gewürzen bestreuen, die Backpapiere auf Backbleche ziehen, bei 150° im Umluftofen ca. 40 Minuten backen, herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen, in Stücke brechen, in einer Blechdose aufbewahren.

Tipp:

Wer gerne schön geschnittene Vierecke oder Streifen bevorzugt, schneidet die ungebackene Masse auf dem Blech mit einem Pizzaroller oder Messer, nach dem Backen kann man dann alles schön gerade brechen.

Serviertipp für einen reichhaltigen Apéro:

Die Cracker mit knackigen Gemüsen, verschiedenen Dips, Käse, Mostbröckli, Rauchfisch usw. servieren.



Die verwendeten Gewürze:

Gusto italiano

Feuertüffel (ohne Salz)

Kräutersalz

American potato