

Hafer-Gemüse-Cracker by Nibras Naami

Zu Gast: Dr. med. Nibras Naami

Crunchy Hafer-Gemüse-Cracker für Kinder & Erwachsene. Ein super leckerer (und gesunder) Snack – serviert von Dr. med. Nibras Naami vom Kanal @handfussmund. Wusstet ihr, dass ihr aus einer Möhre, einer Paprika und ein paar einfachen Zutaten super leckere, knusprige Cracker machen könnt? Viel Spaß beim Ausprobieren und Snacken!

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 30 Min. · Gesamtzeit 60 Min. · 1 Portionen

Zutaten

1 Möhre
1 Paprika
100 g Haferflocken
30 g Kürbiskerne
30 g Sonnenblumenkerne
30 g geschrotete Leinsamen
2 EL Tomatenmark
100 ml Wasser
1/2 TL Salz
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Raspelt 1 Möhre fein und 1 Paprika grob.
 2. Gebt 100 g Haferflocken, 30 g Kürbiskerne, 30 g Sonnenblumenkerne und 30 g geschrotete Leinsamen in eine Küchenmaschine und zerkleinert alles grob.
 3. Vermengt die Mischung mit dem geraspelten Gemüse, 2 EL Tomatenmark, 100 ml Wasser, ½ TL Salz, 1 TL Paprikapulver und ½ TL Knoblauchpulver.
 4. Verknetet alles gründlich und lasst die Masse anschließend 30 Minuten quellen.
 5. Rollt die Masse zwischen zwei Backpapieren dünn aus und drückt Rillen hinein, sodass später einzelne Stücke entstehen.
 6. Backt die Masse bei 160 °C etwa 30 Minuten.
 7. Lasst sie anschließend bei 60 °C weitere 30 Minuten im Ofen trocknen.
 8. Lasst die fertigen Cracker vollständig abkühlen und genießt sie anschließend sofort.
-