Gesunder Snack: Käse-Cracker

Zutaten

für 2 Backbleche

120 g Haferflocken

110 g Sonnenblumenkerne

50 g Leinsamen ganz

60 g Sesam

30 g Hanfsamen

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

120 g Dinkelmehl

500 ml Wasser

zum Bestreuen: 300-400 g Käse (Gouda)

zum Bestreichen vom Blech: Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Käse in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen gut verrühren.

Den Käse reiben. Funktioniert wunderbar mit dem Zubehör Multi-Zerkleinerer oder Trommelraffel der Kenwood Chef Küchenmaschine. Wer Käsescheiben über hat: einfach sehr klein schneiden.

Den Backofen auf 170 °C Heißluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Olivenöl bestreichen.

Die etwas flüssige Masse auf die beiden Bleche aufteilen und mit einer Teigspachtel gleichmäßig verstreichen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Für 15 Minuten backen. Das Blech herausnehmen und mit einem scharfen Messer in mittelgroße Stücke schneiden (muss jetzt schon gemacht werden, sie lassen sich später nicht mehr schneiden). Für weitere 40-45 Minuten backen (kommt auf den Ofen an, ein Stück zur Probe herausnehmen, ob sie schon richtig knusprig sind). Die Cracker in die Stücke brechen und auskühlen lassen.

Die Käse-Cracker sind luftdicht verschlossen auch nach Wochen noch schön knusprig.