

Buchweizencracker Italiano

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 1 Backblech

- 140 g Buchweizenvollkornmehl*
- 100 g gemahlene Mandeln*
- 2 TL Flohsamenschalen*
- 1 TL Natursalz*
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer*
- je 1/2 TL Oregano*, Thymian* und Basilikum* getrocknet
- 90 ml Wasser
- 20 ml Olivenöl*

Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
- Nun noch Wasser und [Olivenöl](#)* dazugeben und mit der Hand durchkneten.
- Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein zweites Backpapier darüberlegen und mit einem [Teigroller](#)* gleichmäßig ausrollen.
- Danach das obere Backpapier entfernen und den Teig mit einem Messer in die gewünschte Größe einschneiden.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- Unterhitze für ca. 17 Minuten backen.

TIPP: Die Cracker lassen sich sehr gut einfrieren, so hat man immer eine gesunde Knabberei parat!

*= Werbung