

# Buchweizen cracker 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