

Leincracker Vegan

Zutaten:

1, El Sojamehl (in Wasser anrühren)

60g Leinmehl

90 Leinsamen geschrotet

30g Sonnenblumenkerne

150ml lauwarmes Wasser

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika scharf, Pul Biber

Zubereitung:

Sojamehl mit einem Schneebesen in etwas lauwarmen Wasser einrühren.

Leinmehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Gewürze in einer Schüssel vermengen und das Soja-/Wassergemisch unterrühren (am besten mit einem Handrührgerät mit Knethakenaufsatz).

Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig ganz dünn auf das Blech drücken. Mit dem Pizzaschneider Cracker Stücke rollen.

Bei 220°C Umluft 25 Min in den Ofen