



## Quinoakracker

Portionen: 1 Blech

### Zutaten

- ◆ 20 g Leinsamen
- ◆ 50 g Quinoa
- ◆ Je 30 g Sesam und Sonnenblumenkerne
- ◆ 20 g geschälte Hanfsamen
- ◆ 1/2 TL Salz
- ◆ 20 ml Olivenöl
- ◆ 120 ml kaltes Wasser

### Zubereitung

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die Leinsamen und Quinoa in einem Mixer mahlen und in eine Schüssel geben.

Die restlichen Zutaten dazugeben und die Masse ganz dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verstreichen.

Ca. 20- 30 Minuten backen. Die Kracker aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Danach in Stücke brechen und in einer Plätzchendose oder in einem Schraubglas aufbewahren.

Guten Appetit!

