

Low Carb Cracker aus dem Thermomix®



© Low Carb Cracker - Rezepte mit Herz



10 min plus Wartezeit



leicht



30 Stück

Passend zu unserem [Handkäse-Mousse](#) aus dem Thermomix hier das Rezept der leckeren Low Carb-Cracker.

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Kichererbsen getrocknet |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | Dinkelmehl |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 TL | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 TL | Backpulver |
| <input type="checkbox"/> | 70 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | | Meersalzflocken |
| <input type="checkbox"/> | | Kreuzkümmel (ganz) |

Zubereitung

Low Carb-Cracker. Rezept für den Thermomix

Backofen auf 200 °C (Umluft 190 °C) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

Kichererbsen in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 mahlen (Achtung, sehr laut!). Den Rest der Zutaten, bis auf Meersalzflöckchen und Kreuzkümmel, hinzufügen und 2 Min./Teigstufe kneten. Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen, danach zwischen Frischhaltefolie erst flach drücken und dann so dünn wie möglich ausrollen (ca. 5 mm).

Mithilfe eines kleinen Glases (ca. 3-4 cm Durchmesser) aus dem Teig Cracker ausstechen. Auf das Backblech legen, mit Meersalzflöckchen und/oder Kreuzkümmel bestreuen und im heißen Ofen ca. 10-15 min. backen.

Nährwertangaben

20 kcal, 1 g E, 0 g F, 5 g KH