

Low Carb Cracker aus dem Thermomix®



© Low Carb Cracker - Rezepte mit Herz



10 min plus Wartezeit



leicht



30 Stück

Herzhafter Snack, schnell gemixt, lange haltbar.

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

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 190 °C) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Kichererbsen in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 mahlen (Achtung, sehr laut!). Den Rest der Zutaten, bis auf Meersalzflocken 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).
3. Mithilfe eines kleinen Glases (ca. 3-4 cm Durchmesser) aus dem Teig Cracker ausstechen. Auf das Backblech legen, mit Meersalzflocken und/oder Kreuzkümmel bestreuen und im heißen Ofen ca. 10-15 min. backen.

Tipp: Cracker in einer Dose aufbewahren - Haltbarkeit ca. 4 Wochen.

Nährwertangaben

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