

Möhren-Butter auf Low-Carb-Crackern aus dem Thermomix®



© Möhrenbutter - Rezepte mit Herz



1 Std. 30 Min.



leicht



Ergibt ca. 30 Portionen

Diese Möhrenbutter schmeckt super zu Grissini und Crackern.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>		Für die Cracker:
<input type="checkbox"/>	150 g	getrocknete Kichererbsen
<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"/>		Kreuzkümmelsamen
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		Für die Butter:
<input type="checkbox"/>	150 g	Möhren
<input type="checkbox"/>	1 TL	Koriandersamen
<input type="checkbox"/>	2 TL	Honig
<input type="checkbox"/>	1 TL	Chiliflocken
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	8 EL	Wasser
<input type="checkbox"/>	125 g	weiche Butter

Zubereitung

1. Für die Cracker Kichererbsen in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 mahlen (Achtung, sehr laut!). Übrige Zutaten, bis auf Meersalzflocken und Kreuzkümmel, hinzufügen und 2 Min./Teigstufe kneten, Teig umfüllen und ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Butter Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.
3. Möhren waschen, putzen, in Stifte schneiden, mit den übrigen Zutaten, außer Butter, in eine Auflaufform legen und ca. 30 Min. im heißen Ofen rösten, bis die Karotten weich sind (Messertest!).
4. Butter in den Mixtopf geben, Möhren mit dem gesamten Inhalt der Form hinzugeben und alles 3 x 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern, zwischendurch an den Seiten herunterschieben. Im Kühlschrank aufbewahren.
5. Backofentemperatur auf 200 °C (Umluft 190 °C) erhöhen. Backblech mit Backpapier belegen.
6. Cracker-Teig 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 ca. 30 Cracker ausstechen. Auf das Backblech legen, mit Meersalzflocken und/oder Kreuzkümmel bestreuen und im heißen Ofen ca. 10–15 Min. backen. Auskühlen lassen
7. Cracker mit Butter servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 55 kcal, 1 g E, 4 g F, 4 g KH