



Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

Cracker selbst machen – gesund Naschen

Grundrezept:

100g Diana Mischung C
40g Sesam
60g Quinoa
2 EL Inulin
½ Kaffeelöffel Salz
160ml Wasser

Die Zutaten genau abwägen, gut mischen und mit Wasser vermengen und sehr gut durchrühren. Menge auf zwei Backpapiere verteilen. Mit einem zweiten Backpapier bedecken und vorsichtig so dünn wie möglich auswallen. Danach das obere Backpapier wieder entfernen und bei 150 Grad Umluft ca. 30-40 Minuten mit Löffel in der Türe backen. Der Löffel in der Türe bewirkt, dass die Feuchtigkeit abzieht, die Cracker gut binden und einen krossen Biss haben.

Natürlich können je nach Wunsch auch andere Samen, Gewürze oder Kräuter beigemischt werden. Wir haben gute Erfahrungen mit einigen Kürbिसamen oder ähnlichem gemacht.

Viel Spass beim Backen und geniessen!
Passt wunderbar zum Apéro.

Vorbereitung: 10 Minuten
Zubereitung: 45 Minuten

Quelle: Diana Rütimann, Geschäftsführerin Drogerie Rütimann