

Zubereitungszeit:
55 Minuten

Kernige Walnuss-Cracker

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	130 kcal	Fett:	10,6 g
Eiweiß:	4,88 g	Davon gesättige Fettsäuren:	0,97 g
Kohlenhydrate:	3,42 g	ungesättige Fettsäuren:	9,63 g

Zutaten für 16 Portionen :

100 g	kalifornische Walnüsse
2 g	Nori- Blätter
80 g	Chia Samen
200 g	Samenmischung (z.B. Leinsamen, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne etc.)
240 ml	Wasser
	Salz

Zubereitung:

1. Den Ofen auch 170°C (Umluft: 150°C, Gas: Stufe 2) vorheizen.
2. In der Zwischenzeit kalifornische Walnüsse und Nori-Blätter in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen Mehlmischung zerkleinern. Die Walnuss-Nori-Mischung mit den Chia Samen, der Samenmischung und dem Wasser vermengen. Mit etwas Salz würzen und für 15 Minuten ruhen lassen.
3. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit einem Löffel zu einer dünnen Schicht ausstreichen.
4. Für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Danach in ca. 16 viereckige Stücke schneiden und noch einmal für 25 Minuten rösten lassen. Die fertigen Cracker nun voneinander abbrechen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Tipp: Gewürze wie Chili oder Paprika und Kräuter können nach Belieben die Cracker verfeinern.