



## Herz–Cracker



---

### REZEPT

---

#### Zutaten für 1 Backblech:

- 90ml Wasser
- 80g Sonnenblumenkerne
- 30g Sesam
- 20g geschälte Hanfsamen
- 20g Leinsamen
- 5g getrocknete Himbeeren oder Erdbeeren
- 1 Prise Salz

#### Zubereitung:

Leinsamen, getrocknete Beeren und 50g Sonnenblumenkerne in einer Küchenmaschine oder Kaffeemühle fein vermahlen. Die übrigen Sonnenblumenkerne mit einem Messer grob hacken und mit Sesam und Hanfsamen vermengen, ein Drittel davon entnehmen und beiseitestellen, um den Teig später damit zu bestreuen. Die gemahlene Leinsamen und Sonnenblumenkerne mit Salz und zwei Drittel des Saaten–Mix vermengen. Wasser zufügen, gut verrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen. Währenddessen das Backrohr auf 175°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Anschließend den Teig gleichmäßig auf dem Blech ca. 2–3mm dick verstreichen (Achtung: Der Teig ist klebrig!) und mit den übrigen Saaten bestreuen. Im Backrohr nun für 10 Minuten vorbacken. Anschließend herausnehmen, mit einer Herz–Keksform anstechen und nochmals für 5–10 Minuten fertig backen. Dabei die Cracker immer wieder im Blick haben, da sie leicht anbrennen. Nach dem Backvorgang vollständig auskühlen lassen und mit Hilfe der Keksform die Cracker vorsichtig auslösen.

#### Tipps:

- Die Reste vom Ausstechen mit den Händen grob zerbröseln und als Garnierung für Suppen und Salate verwenden.
- Die Cracker bei Zimmertemperatur in einer Dose lagern.
- Trocken und dunkel gelagert sind sie mehrere Wochen haltbar.