

Maismehl-Cracker mit Kürbiskernen

Zutaten: (für 2 nicht ganz ausgefüllte Backbleche)

- 150 g Maismehl
- ca. 60 g Kürbiskerne*
- 0.4 dl Olivenöl
- ½ TL Salz
- 2.5 dl sehr heisses Wasser
- grobes Meersalz zum Bestreuen

*alternativ: Leinsamen, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne...

Zubereitung:

Den Ofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen.

Alle trockenen Zutaten (ohne Meersalz) und das Olivenöl in eine Schüssel geben und gut mischen. Anschliessend das heisse Wasser zugeben. Nochmals gut vermischen.

Die Hälfte der Masse auf ein Backtrennpapier geben. Mit einem zweiten Backtrennpapier bedecken und mit einem Wallholz sehr dünn (max. 2-3 mm) auswallen. Das oberliegende Backtrennpapier abziehen und die zweite Portion Masse wie beschrieben auswallen.

Die dünn ausgewallte Masse mit etwas Meersalz bestreuen und für ca. 40 Min. in den Ofen schieben.

Die fertiggebackenen Maismehl-Kräcker aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in Stücke brechen.