



Pizza Cracker

Zutaten

- 300 g Sonnenblumenkerne, über Nacht eingeweicht
- 100 g Sesam
- 150 g Leinsamen
- 300 g rote Paprika
- 180 g Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 getrocknete Tomate
- 1-2 EL Mandelmus
- 1 EL Basilikum
- 1 EL Oregano
- 1 TL Salz
- Gerne auch Kräuter nach Wahl



Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne ankeimen. D.h. 24 Stunden in Wasser einweichen und danach das Wasser wegkippen. Jetzt sind die Kerne angekeimt.
2. Sonnenblumenkerne gut abtropfen lassen
3. Zusammen mit Sesam und Leinsamen in einer Schüssel mischen
4. Paprika, Tomaten, Zwiebeln in Stücken zusammen mit getrockneter Tomate und Mandelmus im Mixer (Thermomix) fein pürieren.
5. Kräuter und Gewürze untermischen
6. Die Gemüsemasse mit den Saaten in der Schüssel gründlich mischen und 20 Minuten quellen lassen.
7. Masse auf Dörrfolien oder 1-2 Backblechen mit Backpapier ausstreichen. Für die Backofen-Variante die Masse besonders dünn ausstreichen.
8. Für gleichmäßige Stücke die Masse vor dem Trocknen mit dem Pizzaschneider einschneiden, dann lassen sich die Stücke gut brechen.
9. Im Dörrföfen bei 42 Grad circa 12-14 Stunden trocknen. Alternativ im Backofen bei Umluft mit Kochlöffel in der Tür mindestens 12 Stunden bei 50 Grad trocknen
10. Bei beiden Varianten anschließend wenden und nochmals ohne Papier 1 Stunde dörren, bis die Stücke vollständig trocken sind.