

# Leinsamen Cracker

## Zutaten

- **100g Dinkel-Vollkornmehl**
- **80g Leinsamen**
- **40g Sonnenblumenkerne**
- **20g Kürbiskerne**
- **1 kl. Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **50ml Olivenöl**
- **1/2 TL Salz**
- **Msp Kurkuma**
- **180ml kochendes Wasser**
- **2 TL getrockneter Rosmarin**
- **1 TL grobes Salz**

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mehl Leinsamen, Sonnenblumenkern, Kürbiskerne, Zwiebel, Knoblauch sowie Salz, Kurkuma und Olivenöl vermengen. 180 ml kochendes Wasser dazugeben und zu einem Teig vermengen.

Die Masse auskühlen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180° C Ober- / Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Masse grob darauf verteilen. Ein weiteres Blatt Backpapier drauf legen und die darunterliegende Masse gleichmäßig dünn verteilen. Cracker aus dem Ofen nehmen, wenn Sie goldbraun gebacken sind.