



Power - Kräcker

Gluten- und Zuckerfrei!

Zutaten für ca. 20 Kräcker:

- ½ Tasse glutenfreie Haferflocken
- ½ Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ TL Hanfsamen geschält
- 2 EL Leinsamen
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Flosamenschalen
- 4 ungeschwefelte und zuckerfreie BIO Dörraprikosen
- 10 Mandeln gehackt
- 10 Pekannüsse gehackt
- 10 Haselnüsse gehackt
- ½ TL Kräutersalz
- 2 TL Olivenöl
- 150ml Wasser

Zubereiten:

Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Die Masse für 1 Std. an einem warmen Ort (Zimmertemperatur) stehen und quellen lassen. Den Backofen auf 120 – 130° vorheizen. Nach der Quellzeit die Masse noch einmal kurz umrühren. Nun mit einem TL kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und zu kleinen Plätzchen flach drücken. Ca. 3-4 mm. Die Plätzchen auf der mittleren Schiene während 2 Std. trocken backen. Wenn die Kräcker auf der Oberseite gut trocken sind - wenden, den Ofen ausschalten und während ca. 30 Min in der Restwärme weiter trocknen lassen.

Vor- und Zubereitungszeit ca. 3.5 Std.

Diese Power-Kräcker lassen sich in einer gut verschliessbaren Dose während 2 Wochen aufbewahren.