

Linsencracker aus gekeimten Linsen

Basisch | Vegan | Glutenfrei | Histaminarm



www.BASENbasics.at

Zutaten:

- 100 g BASENbasics gekeimte rote Linsen (2 Std. in warmem Wasser eingeweicht)
- 2 EL gekeimte Kürbiskerne
- 18 g Flohsamenschalen
- 100 ml Wasser
- 1/2 TL Himalayasalz
- Gewürz nach Geschmack (z. B. Ras el Hanout oder Rosmarin)

Zubereitung:

1. Eingeweichte Linsen mit Kürbiskernen, Wasser, Flohsamenschalen, Salz und Gewürzen in einen Mixer geben.
2. Zu einer glatten, streichfähigen Masse pürieren.
3. Backpapier leicht mit Wasser einstreichen.
4. Masse auf das Backpapier ca. 4 mm dick ausstreichen.
5. Bei 160 °C Heißluft ca. 70 Minuten backen.
6. Auskühlen lassen und in Stücke brechen oder schneiden.

Nährwerte pro Portion (2 Portionen):

Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
212 kcal	13 g	5 g	22 g