



Lichtquell
wertvolle Rohkostöle
Ölmühle

Hanf Cracker

Zutaten für ca. 2 Bleche

Das sind ganz einfache gesunde Cracker, die schmecken zum Dip, Quark oder einfach zwischendurch.

Zutaten:

2 EL Dinkelgrieß
30 ml Kokos Öl
100 g Dinkelmehl
100 g Hanfmehl
½ TL Salz
1 Msp. Weinstein Backpulver
Mehl für die Arbeitsfläche
zum Würzen Salz, Kräuter, Chilli



So bereiten Sie die Cracker zu.

Grieß mit 3 EL kochendem Wasser übergießen und ein paar Minuten ziehen lassen, dann Kokosöl einrühren.

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mit der Grießmischung und 3-4 EL kaltem Wasser verrühren. Gewürze ganz nach Geschmack untermischen.

Zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten, mit einem Tuch abdecken und 15 min ruhen lassen.

Backofen auf 180° C (Umluft 160°) vorheizen.



Vom Teig ein kleines Stück abtrennen, so dünn wie möglich ausrollen und dann in kleine Stücke schneiden.

Auf das Backblech legen, mit Wasser bepinseln.

Im Backofen 8-10 Min backen, bis sie leicht zu bräunen beginnen.

Heike Dittmar
Kratzeroda 2
99837 Werra-Suhl-Tal
Ust-ID –NR.DE297821223

Bankverbindung:
IBAN:DE53 8204 0000 0309 2368 00
BIC: COBADEFFXXX
Commerzbank Eisenach

Tel. 036922-439767
Fax. 036922-439768
Mobil: 0171-7029035
info@lichtquell-oelmuehle.de