



Gesunde Cracker mit Möhrenaufstrich

Unsere Cracker sind nicht nur fix selber gemacht und gesund, sondern auch noch super lecker. Sie liefern wertvolle Mineralstoffe und Fette in Form von Saaten. Getrocknete und mediterrane Kräuter veredeln die gesunden Knabbereien. Unser vollwertiger Möhrenaufstrich ist der ideale Dip dazu

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: 50 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 200 ml Wasser
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Sesam (hell oder dunkel)
- 4 EL Hanfsamen
- 2 EL Kürbiskerne
- 4 EL Leinmehl
- 4 TL Rapsöl
- Prise Salz & Pfeffer
- Majoran
- Oregano
- Thymian
- Paprikapulver

Aufstrich

- 180 g Möhren
- 50 g Tomatenmark
- 70 g weiche Butter (40 g Rapsöl – Aufstrich wird etwas flüssiger)
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer
- Oregano
- Majoran

1 Backofen auf 170° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Alles bis auf das Wasser in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Anschließend das Wasser nach und nach unterrühren.

2 Körnermasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, sodass eine 0,5 cm dicke Schicht entsteht. Masse nach 10 Minuten mit einem scharfen Messer schneiden (Form & Größe nach Belieben). Cracker für weitere 40 Minuten backen und anschließend gut auskühlen lassen.

Tipp: Je dünner man den Teig verteilt, desto knuspriger wird er.

3 In der Zwischenzeit geschälte Möhren mit wenig Wasser (etwa fingerbreit über den Möhren) 15 bis 20 Minuten weichkochen. Möhren, Tomatenmark, Butter, Zwiebel und Knoblauch fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Majoran abschmecken. Aufstrich im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen.

Guten Appetit!