

Zutaten für 1 Blech:

60 g Dinkelmehl
60 g Hafertlocken, fein
50 g Sonnenblumenkerne
25 g Sesam
25 g Leinsamen
1 EL Olivenöl
1 TL Salz
250 ml Wasser



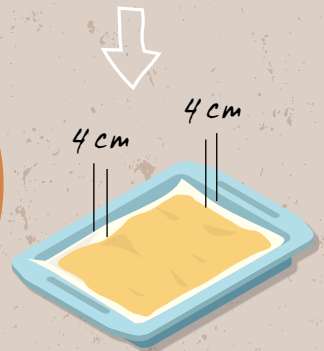
1. Alle Zutaten gut miteinander vermengen, bis eine gleichmäßige, flüssige Masse entsteht.



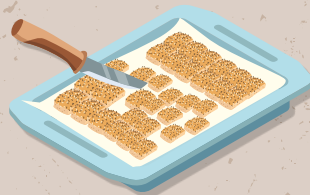
In einer Blechdose halten sich die Kräcker ca. 1 Woche frisch.

KNUSPRIGE KRÄCKER

4. Die Kräcker sind nach insgesamt 45-60 Minuten fertig, wenn der Teig vollständig getrocknet und leicht gebräunt ist. Sie sollten sich gut vom Backpapier lösen lassen.



2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung dünn darauf verstreichen. Rundum etwa 4 cm Abstand zum Rand belassen.



3. Bei 170 °C (Umluft) backen. Unbedingt beachten: Nach etwa 15 Minuten Backzeit den Teig in die gewünschte Form (z. B. Rechtecke oder Rauten) schneiden. Später ist das nicht mehr möglich – dann zerbricht das Gebäck.



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Ölsaaten: Kernige Nährstoffpakete

Ölsaaten sind Samen von Pflanzen, die einen besonders hohen Fettgehalt besitzen und deshalb sowohl zur Ölgewinnung als auch als nährstoffreiche Zutat in der Küche verwendet werden. Dazu zählen zum Beispiel Sesam, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne.

- **Pflanzliche Proteinquelle:**
Liefen etwa 20 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.
- **Große Nährstoffvielfalt:**
Gute Quelle für Magnesium, Kalium, Eisen & Zink.
- **Gut fürs Herz:**
Enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren.
- **Reich an Ballaststoffen:**
Tragen zur Sättigung bei.

Gut zu wissen:

- Kühl, luftdicht und trocken lagern. Möglichst rasch verbrauchen.
- Bei ganzen Samen: Gut kauen, um an die wertvollen Nährstoffe zu kommen.
- **Empfehlung:** Eine Handvoll Nüsse und Saaten (etwa 25 Gramm) pro Tag.



LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Dachauer Str. 5/V, 80335 München,

Tel. 089 51518743

info@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

