

Ackerbohnen Cracker

Ackerbohne-Kreuzkümmel-Cracker mit Karotten-Püree

Cracker: (Ergibt ca. 50 Cracker)

Zutaten:

120 g Ackerbohnenmehl

50 g Ackerbohnergries

¼ TL Trockenhefe

Salz

60 ml Wasser

½ TL Kreuzkümmelsamen

1 Msp. Kreuzkümmelsamen, gemahlen

2-3 EL Rapsöl

Ackerbohnenmehl zum Ausrollen

Rapsöl zum Bestreichen

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Arbeitsfläche mit Ackerbohnenmehl bestäuben. Den Teig dünn ausrollen und mit einer runden Ausstechform (4 cm Ø) ausstechen. Auf mit Backpapier belegte Backbleche verteilen, beidseitig mit Öl bepinseln und im Ofen rund 5-6 Minuten backen. Auskühlen lassen.