



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
20.10.2024

Linsen-Cracker

*2 Becher rote Linsen
1 Becher gerösteter Sesam
2 EL Flohsamenschalen
1 TL Zitronensalz
Bohnenkraut
Rosmarin
Rosenblüten
Sonnenblumenblüten
Kreuzkümmel
Chili
200 ml Wasser
1 EL Olivenöl*

Ich habe zwei Becher rote Linsen vorgekocht und einen Spritzer Zitronensaft dazu gegeben. Linsen brauchen etwas Säure!

Dann mische ich 2 EL Flohsamenschalen, 1 Becher gerösteten Sesam, 1 TL Zitronensalz, Bohnenkraut, Rosmarin, Rosenblüten, Sonnenblumenblüten, Kreuzkümmel und etwas Chili mit ca. 200 ml Wasser und 1 EL Olivenöl, rühre um und lasse die Masse kurz ziehen.

Jetzt verrühre ich die Linsen mit dieser Masse, würze eventuell noch nach und streiche den Teig dünn auf eine Backmatte. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich die Cracker so besser lösen als von einem Backpapier.

Nach ca. 40 - 50 Min bei 160°C im Backofen sind sie fertig.

Auskühlen lassen – und: Damit ich mich nicht ärgere, dass sie nicht gleichmäßig brechen, breche ich sie gleich in mundgerechte Stücke!

In einer Dose sind sie einige Wochen gut haltbar. Man kann sie aber, mit einem Linsenaufstrich zum Beispiel, auch gleich essen.

Keine Sorge: Linsen sind viel besser verträglich als Erbsen und Bohnen.

Außerdem gibt's gegen Blähungen einen Trick beim Kochen: Vorher einweichen und in reichlich, frischem Wasser kochen und großzügig Antibläh-Gewürze wie zB Bohnenkraut dazu geben.