



## **Sesam-Cracker**

*mit Rosmarin*

2 grosse rechteckige Bleche

- **Ofen auf 180° aufheizen, Umluft**

8 *Eiweisse*  
100 g *Chia-Samen*

- **Eiweisse mit Chia-Samen verquirlen und Quellen lassen**

100 g *gemahlene Sonnenblumen- & Kürbiskerne oder Mandelmehl*  
400 g *Sesam*  
200 g *Sonnenblumenkerne*  
2 dl *Wasser*  
2 TL *Kurkuma*  
1 TL *Fenchel*  
1 TL *Pfeffer, schwarz*  
1/2 TL *Muskat*  
3 EL *frischer Rosmarin, fein geschnitten*  
1 TL *Knoblauchpulver*

- **alles gut vermischen**
- **die Eiermasse daruntermischen und alles etwas stehen lassen**
- **auf die mit Backpapier verlegten Blech streichen**
- **ca 45 min in der Ofenmitte backen bis golden-braun und knusprig**
- **in Quadrate oder Streifen schneiden**

### ***Variationen & Aufbewahrung:***

- *für eine süsse Variation: 8 Datteln fein gehackt dazugeben und mit 1TL Vanille und 2 TL Zimt statt Pfeffer, Muskat, Rosmarin & Knoblauch würzen*
- *in Tupperware aufbewahren*
- *die Cracker halten gut 1 Woche - falls nicht vorher verzehrt ;-)*

**Voilà**

**- ein feiner einfacher Snack :-)**