Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



# EIWEISS-CRACKER MIT KÖRNERN – LOW-CARB UND GESUND

**ZUBEREITUNG: 15 MIN. · BACKZEIT: 18 MIN.**

In der Plätzchenzeit darf natürlich genascht werden… aber dieses Mal mache ich es ein bisschen **gesünder** mit meinen **knusprigen Eiweiß-Crackern mit vielen** Körnern, reich an **Omega-3, Ballaststoffen und Eiweiß**. Und ja □□ sie sind natürlich **Low Carb**.

Nach all den süßen Weihnachtskeksen die ich backe werde, brauche ich manchmal etwas Herzhaftes.

Diese **Körner-Cracker** habe ich das erste Mal in einem Gourmetrestaurant in **Trouville** entdeckt. Sie waren so lecker, dass ich sie unbedingt zu Hause nachbacken wollte.

Die Entwicklung dieses Rezepts war allerdings ein kleines Abenteuer: Ich habe es mit Chiasamen, Körnern und Wasser probiert: lecker, aber nicht knusprig genug.

Ohne Mehl oder Ei hat es auch nicht ganz gepasst.

Erst nach sieben Versuchen und mit der perfekten Mischung aus Körnern, Eiweiß und etwas Mehl war das Ergebnis genau richtig.

Und durch ein paar Minuten länger im Ofen bekommen die Cracker dieses feine **Röstaroma**, das ich so liebe!

Diese **Low-Carb Eiweiß-Cracker** sind perfekt:

- als Snack zwischendurch oder nach den Gym.
- zum Aperitif mit Dip
- oder als gesunde Knabberei für Büro und unterwegs.

Knusprig und schön nussig. Jetzt kann ich endlich mit gutem Gewissen genießen! □□

Ich habe eine Mischung aus verschiedenen Samen verwendet, die ich normalerweise für Brot benutze. Man kann aber auch schauen, was sich noch im Vorratsschrank befindet, und dann improvisieren. Wichtig ist nur die Mengenangabe.

Für dieses Rezept ist es auch interessant, mit Gewürzen zu experimentieren. (ein Prise)

- mit Piment d’Espelette
- mit Kümmel
- mit Zimt
- mit schwarzer Pfeffer
- mit Loomi (Zitronenpulver)
- und warum nicht ein bisschen schwarzer Knoblauch.

## Zutaten für knusprige Eiweiß-Cracker mit Körnern:

Zutaten: 100 g Körnermischung (euer Wahl – für mich: Braune Leinsamen, gelbe Leinsamen, Hirse, Sesam und Sonnenblumenkerne), 20g T170 Vollkorn Roggenmehl, 1 Eiweiß, 1 TL Olivenöl, Salz.

**1-** In einer Schüssel die Körner mit dem Mehl und dem Salz mischen. Dazu kommt ein Eiweiß (35 bis 38 g). Mit einer Gabel grob umrühren. Zuletzt etwas Olivenöl hinzufügen.

**2-** Den Teig auf einer Silikon-Backmatte legen, grob flach verteilen und mit einer zweiten Backmatte bedecken. Jetzt erst mit einem Nudelholz den Teig so dünn wie möglich ausrollen. Ich habe eine ganze Matte hinbekommen.

**3- Backen:** bei **190°C Umluft.**

Die Crackers werden erstmal mit den 2 Backmatten **8 Minuten** gebacken. Dann die obere Backmatte vorsichtig hochgezogen und **weitere 10 Minuten** gebacken.

Je nach Röstungs-Vorliebe kann man die Crackers ein bisschen länger backen.

Abkühlen lassen.

Et voilà!

Die Crackers sind jetzt ein großes Blatt, das man ganz einfach in kleinen Stücken knacken kann.

Richtig knusprig und lecker!

Ich wünsche euch viel Spaß damit!

BISOUS

---

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
**www.franzoesischkochen.de**