

Powersnack: Low-Carb-Sesam-Cracker mit Haselnüssen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Blech

50 g Sesam
100 g gehackte Mandeln
2 Eiweiß (Eiergröße: S)
70 g gehackte Haselnüsse
4 Esslöffel Agavendicksaft
1 Prise(n) Salz
70 g Sonnenblumenkerne

Diese selbstgemachten Cracker mit Sesam, Mandeln, Haselnüssen und Sonnenblumenkernen schmecken nicht nur unglaublich gut, sondern enthalten auch viele Ballaststoffe und gesunde Fettsäuren, die dich mit Energie beliefern. Also, knabber dich fit!

- 1 -

Backofen auf 150 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Eiweiße schaumig rühren und Agavendicksaft und Salz hinzufügen.

- 3 -

Sesam, Haselnüsse, Mandeln und Sonnenblumenkerne dazugeben und gut vermischen.

- 4 -

Die Masse mit den Händen auf dem Backpapier zu flachen Kreisen formen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.