



### GLUTENFREIE CRACKER

VORBEREITUNGSZEIT	10 Minuten
KOCHZEIT	40 Minuten
SCHWIERIGKEITSGRAD	Leicht



#### ZUTATEN PITTA

120 g Buchweizenschrot  
30 g Haferkleie  
50 g Haferflocken  
30 g gepuffter Amaranth  
100 g gemischte Kerne (z.B. Leinsamen, Sonnenblumen, Kürbis, Sesam...)  
½ TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Koriander gemahlen  
2 TL Steinsalz  
2 EL Olivenöl  
400 ml Wasser

#### ZUTATEN KAPHA

120 g Buchweizenschrot  
30 g Haferkleie  
50 g Haferflocken  
30 g gepuffter Amaranth  
100 g gemischte Kerne (z.B. Leinsamen, Sonnenblumen, Kürbis, Sesam...)  
½ TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Koriander gemahlen  
2 TL Steinsalz  
2 EL Olivenöl  
400 ml Wasser

#### ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 170° Umluft vorheizen.
2. Zutaten in einer Schüssel vermischen und 10 Min. quellen lassen.
3. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen.
4. In Stücke teilen.
5. 30 Min. im Rohr backen.
6. Das Rohr abdrehen und die Cracker noch weitere 10 Min. trocknen lassen.

#### TIPP

Die Cracker passen hervorragend zu unserem Linsenaufstrich oder zur Kokos-Linsensuppe:

[www.ayurvedashop.at/rezept/vorspeisen-und-salate/linsenaufstrich](http://www.ayurvedashop.at/rezept/vorspeisen-und-salate/linsenaufstrich)

[www.ayurvedashop.at/rezept/vorspeisen-und-salate/kokos-linsensuppe](http://www.ayurvedashop.at/rezept/vorspeisen-und-salate/kokos-linsensuppe)