

Avocado-Cracker mit Hanfsamen & Zitronenöl

Knusprige Cracker aus Saaten mit cremigem Avocado-Topping - Low Carb & edel. Entscheidend ist eine saubere Reihenfolge: Zutaten vorbereiten, aromatische Komponenten zuerst aufbauen und erst danach alles zusammenführen. So bleibt die Textur klar und der Geschmack wirkt nicht zufällig. Das Rezept funktioniert als unkompliziertes Frühstück für 4–6 Personen und lässt sich gut vorbereiten. Mit rund 25 Minuten bleibt es alltagstauglich, ohne dass Geschmack oder Textur auf der Strecke bleiben. Für eine grössere Runde lässt sich die Vorbereitung gut vorziehen. Die letzten Handgriffe am besten erst kurz vor dem Servieren erledigen, damit Textur und Würze möglichst frisch bleiben.

4–6 Portionen | 25 Min. | 7 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 100 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 250 ml Wasser
- 2 Avocados
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Hanfsamen

Zubereitung

- 01 Samen mit Wasser mischen, 1 h quellen lassen.
- 02 Auf Backpapier dünn verstreichen, 160 °C, 40 Min backen.
- 03 Avocado zerdrücken, mit Zitronensaft abschmecken.
- 04 Auf Cracker streichen, mit Hanfsamen toppen.