

# Avocado-Cracker mit Hanfsamen & Zitronenöl



## ► Beschreibung

Knusprige Cracker aus Saaten mit cremigem Avocado-Topping - Low Carb & edel.

## ► Zutaten

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

## ► Zubereitung

1. Samen mit Wasser mischen, 1 h quellen lassen.
2. Auf Backpapier dünn verstreichen, 160 °C, 40 Min backen.
3. Avocado zerdrücken, mit Zitronensaft abschmecken.
4. Auf Cracker streichen, mit Hanfsamen toppen.

## ► Zusatzinfos

Perfekt für Mealprep - hält 5 Tage.

Erstellt mit der ZUTATO-App

