



## Leinsamen - Cracker

### Zutaten:

- 1 Tasse Gold-Leinsamen
- 1 Tasse braune (vorgekeimte) Leinsamen
- Wasser
- sonnengetrocknete Tomaten, zerkleinert
- Tamari (Sojasoße)
- Kräuter nach Belieben (Salz, Pfeffer, Basilikum, ... )
- Paprika



### Zubereitung:

1. Die Leinsamen so lange in Wasser einweichen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
2. Tomaten und Paprika im Mixer zerkleinern.
3. Die zerkleinerten Tomaten und Paprika, Tamari, Kräuter und Gewürze dazugeben und gut untermengen.
4. Die Mischung auf Dörrfolien dünn und gleichmäßig aufstreichen und etwa 8 Stunden im Dörrgerät trocknen.

**Tip:** Falls kein Dörrgerät vorhanden ist, ist es auch möglich die Mischung im Ofen zu trocknen. Damit die Temperatur unter 40 °C bleibt (Rohkostqualität) kann die Ofentür z.B. mit einem Geschirrtuch einen Spalt offen gelassen werden.