



Lowcarb Knäckebrot und veganer Bohnen-Aufstrich

Zutaten:

50 g Leinsamen geschrotet
50 g Leinmehl
50 g Salatkerne
2 EL Flohsamenschalen

1 Dose weiße Bohnen
1 Handvoll getrocknete
Tomaten in Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Kräutersalz, Pfeffer
etwas Zitronensaft
italienische Kräuter
(*Mediterraner Allrounder Just
Spices*)

Zubereitung:

Salatkerne wenn möglich grob mit dem Foodprocessor zerhacken. Alle Zutaten fürs Knäckebrot in eine Schüssel geben und mit ca 150 ml Wasser mischen. Kurz aufquellen lassen und dann den klebrigen Teig auf ein Backblech mit Backpapier in rechteckiger Form dünn ausstreichen (ca 5 mm hoch). Den Teig etwas einritzen, wo es nach dem Backen auseinandergebrochen werden soll und dann im Ofen bei 180 Grad ca 40 Minuten backen.

In der Zeit die weißen Bohnen abtropfen und zusammen mit allen anderen Zutaten und etwas Olivenöl pürieren. Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen.

