

## Karins Lecker-Knäckle

- 100 g Speisestärke
- 3 El Sesam, 1 El schwarzer Sesam
- 2 El Leinsamen
- 2 El Kürbiskerne
- 2 El Sonnenblumenkerne
- 1 Tl Salz
- 2-3 El Rapsöl
- 1 El feuriges Sesamöl
- 150 ml Wasser

Wer mag kann noch Parmesan oder ähnlichen Hartkäse dazugeben, dann brauchen wir je 50 g Käse 50 ml Wasser mehr.

Speisestärke, Sesam, Leinsamen, Salz und Gewürze mischen, kleingehackte oder gemahlene Kürbis- und Sonnenblumenkerne und ggf. Käse dazugeben.

Öl in die Mitte und dann das kochende Wasser (150 ml) hinzugeben und die Masse 10 Minuten quellen lassen.

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

2 Backbleche am besten vorheizen mit Backpapier auslegen und die Masse darauf möglichst dünn verteilen.

Mit einem Teigschaber in Portionen teilen und 45 Minuten backen.

Guten Appetit