

Omega-3-Cracker mit Erbsen-Minz Dip



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.

Zutaten (4-6 Personen)

Omega-3-Cracker

130 g Leinsamen (geschrotet)
3 EL Chiasamen
150 ml lauwarmes Wasser
15 g/1 EL Sonnenblumenkerne
50 g/3 EL Kürbiskerne
30 g Sesam
1 ½ TL Salz
1 TL Oregano
1 TL Rosmarin
1 TL Gaumenschmaus (optional)
1 EL Olivenöl

So funktioniert's

Omega-3-Cracker

1. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Das lauwarme Wasser in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben, alles gut umrühren und die Masse für zehn Minuten quellen lassen.
3. Die Masse gleichmäßig und dünn auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Am besten geht das mit angefeuchteten Händen oder du legst ein zweites Backpapier darüber und ziehst die Masse glatt.
4. Dann für 20 bis 25 Minuten bei 170 Grad Celsius in den Ofen geben. Unbedingt darauf achten, dass sie nicht verbrennen.
5. Die Leinsamen-Cracker aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in grobe Stücke brechen.

Food Facts Tipp Die Leinsamen-Cracker am besten in einer Tupperware aufbewahren. So bleiben sie lange haltbar und knusprig.

Zutaten

Erbsen-Dip

300 g gefrorene junge Erbsen
(angetaut)
50 g Tahini
30 g Petersilien
(gewaschen und grob gehackt)
15 g Minzblätter
1 Zitrone
(1 EL Zesten und 3 EL Saft)
80 ml Olivenöl
Salz und schwarzer Pfeffer
2 EL griechischer Joghurt

So funktioniert's

Erbsen-Dip

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel zu einer sämigen Sauce vermischen und mit Salz abschmecken.
2. 50 g Erbsen in eine mittelgroße Schale geben und beiseite stellen.
3. Die übrigen aufgetauten Erbsen zusammen mit Tahini, Kräutern, Zitronenzesten, Zitronensaft, drei Esslöffel Olivenöl, einem Teelöffel Salz und einer guten Prise Pfeffer in einem Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.
4. Die Paste in die Schüssel mit den 50 g Erbsen geben und vermengen.



Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Von allen pflanzlichen Lebensmitteln besitzen Leinsamen den höchsten Gehalt an hochwertigen Omega-3-Fettsäuren. Wenn ihr die Leinsamen immer kurz vor dem Verzehr frisch schrotet, werden die wichtigen Nährstoffe besser vom Körper aufgenommen.

Dieser Snack hat ein optimales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren (3:1).