

Tomaten-Kracker

für 2 Personen 1.194 g = ca. **4,18 €**

		Preis
200 g Leinsamen oder Sesam		1,00 €
800 g Tomaten	ca. = 10 Paprika	2,40 €
80 g rote Paprika	ca. = 1 Paprika	0,32 €
80 g Zwiebel	ca. = 1 Zwiebel	0,16 €
4 g Knoblauch	ca. = 1 Knoblauchzehe	0,04 €
20 g Edelhefe	ca. = 2 EL	0,21 €
10 g Salz	ca. = 1 TL	0,05 €

Das Gemüse in der Küchenmaschine zu Mus verarbeiten.
Anschließend die Körner, Edelhefe und Salz darunter mischen.
Dann den Teig etwa 5 mm hoch auf eine Dörrfolie aufstreichen.
Im Dörrautomat ca. 10 Std. bei 40°C trocknen.
Dann wenden und die Fläche in gewünschte Scheibengröße schneiden.
Anschließend weitere ca. 8 Std. im Dörrautomat bei 40°C trocknen.
Kracker müssen 100% trocken sein! Dann unbegrenzte Haltbarkeit.