

Sesam-Kokos-Cracker

Früher habe ich diese kleinen Cracker im Supermarkt gekauft. Doch jetzt habe ich ein eigenes Rezept entwickelt, mit dem sie viel besser und knuspriger werden. Sesamsamen steckt voller Kalzium, Eisen und gesunder, mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Die Cracker sind super würzig als Beilage zum Käseteller und eine sehr gute Alternative zu Knabberzeug.

FÜR 1 BLECH

140 g weiße Sesamsamen

70 g schwarze
Sesamsamen

35 g Kokosraspel

140 g Honig

2 Prisen Salz

1. Alle Zutaten in eine heiße Pfanne geben.
2. Unter Rühren, weil der Honig leicht anbrennt, 8–10 Minuten anbraten. Der Honig sollte eine goldbraune Farbe bekommen.
3. Die krümelige, zähe Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen.
4. Ein Blatt Backpapier auf die Sesam-Kokos-Masse legen und die Masse 0,5 cm dick ausrollen.
5. Dann das obere Backpapier entfernen und die Cracker abkühlen lassen. In passende Stücke zerbrechen.