

Rohkost Leinsamencracker

Zutaten

- 250g Leinsamen (beliebige Menge möglich)
- Quellwasser
- 2 bis 3 Tomaten, evtl. zusätzlich getrocknete Tomaten
- Oliven
- Kräuter, z.B. Thymian, Oregano, Basilikum, Minze, je nach Geschmack
- 1 TL Salz

Zubereitung

- Leinsamen 1 Stunde in Wasser Quellen lassen
- Tomaten mixen und in die Leinsamen mischen
- Oliven und Kräuter kleinschneiden
- Alles zusammen mischen und Salz dazu geben
- **In Dörrgerät trocknen bis knusprig**