

REZEPT-SAMMLUNG

Thunfisch-Cracker

Zutaten:

2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
8 EL Olivenöl, natives
2 Eier
1-2 TL Kräuter der Provence
1-2 TL Petersilie, gefriergetrocknet
150g Haferflocken, kernige
300g Weizenmehl, Typ 405

Zubereitung:

Die Thunfischdosen öffnen, von einer Dose den Saft abseihen. Den Thunfisch, das Olivenöl, die Eier und die Kräuter in einem Mixer (Moulinette) zu einer feinen Paste verarbeiten. Anschließend zusammen mit den Haferflocken und dem Weizenmehl zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig ca. 1cm dick ausrollen und in die gewünschte Form bringen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 180 °C 25 Minuten backen. Nach Ende der Backzeit für 60 Minuten im Ofen nachbacken lassen.

Haltbarkeit ca. 2 Wochen bei trockener Lagerung.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.
Brennwert p. P.: n.n.