

# MÜSLI-CRACKER herzhaft

Brainfood



P:\Social\_Media &  
Blog\5\_Blog-Seite\07  
Newsletter Juli 02  
2023\Bilder\Bilder zum  
Rezept

## Zutaten (ca. 6 Stück)

- 1 Ei (Größe M)
- 70 g Nüsse
- 70 g Kerne
- 10 g gepuffter Quinoa
- Chiliflocken nach belieben
- 1 TL Paprikapulver
- 1/3 TL Salz

## Zubereitung

- Backofen auf 150 Grad vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
- 1 Ei mit einer Gabel verquirlen.
- Die Nüsse und Kerne nach Bedarf zerhacken, mit den Kernen vermischen
- Ei und Gewürze dazugeben. Chiliflocken nach Bedarf verwenden!
- Auf das mit Backpapier ausgelegte Blech streichen und zu einem Rechteck formen
- Im vorgeheizten Backofen 30 – 40 min bei Ober-/Unterhitze backen auf einem Gitter auskühlen lassen
- In mundgerechte Stücke brechen oder mit dem Pizzaroller in Streifen zerteilen. (Luftdicht verpacken!)