

ZnüniBOX mit hausgemachten Crackern und Trockenfleisch



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



Zutaten

für 2 Personen

50 g Trockenfleisch vom Schweizer Rind oder Schwein
100 g Dinkelvollkornmehl
75 g Dinkelweissmehl
0.5 TL Salz
0.5 Päckchen Backpulver
60 g Sonnenblumenkerne
60 g Kürbiskerne
60 g Leinsamen
40 g Sesamsamen
40 g gemahlene Mandeln
1.5 dl Wasser
0.5 dl Rapsöl
100 g Salatgurke
100 g Hüttenkäse
120 g gemischte Beeren

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

396 kcal
26 g Eiweiss
22 g Kohlenhydrate
19 g Fett



enthält Gluten



enthält Laktose

Die Teigmenge ergibt mehr Cracker als benötigt werden. Sie halten sich jedoch in einer gut verschlossenen Dose etwa 4 Wochen.

Zubereitung

1

Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2

Beide Mehlsorten, Salz, Backpulver, Kernen, Samen und Mandeln in einer Schüssel gut mischen. Wasser und Öl beifügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

3

Den Teig zwischen Backpapier zu einer dünnen Platte von 30 × 40 cm auswallen. Backpapier entfernen und mit einem Messer in Quadrate von 5 × 5 cm einteilen. Anschliessend die Cracker im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 30 Minuten backen. Auskühlen lassen (siehe Tipp) und in Stücke brechen.

4

Gurke in Stäbchen schneiden und mit dem Hüttenkäse sowie den Beeren auf die Znüniboxen verteilen.

5

5 Stück Cracker mit dem Trockenfleisch ebenfalls auf die Znüniboxen verteilen und die Boxen verschliessen.