

# Cardamom-Nuss-Cracker

30—40 Min

## Zubereitung

1. Eiklar mit Salz zu einem festen Schnee schlagen. Danach mit Honig und gemahlenem Cardamom verrühren.
2. Die übrigen Zutaten dazugeben und gut vermischen.
3. Backofen auf 120 °C vorheizen.
4. Aus der Masse 15-20 Cracker formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für 20-30 Minuten bei 120 °C Umluft backen und genießen.

## Zutaten für 5 Portionen

= Kotányi Produkte

| | |
|---|---|
| 1 | Eiklar |
| 5 EL | Honig |
| 70 g | Sesam |
| 110 g | Gehackte Mandeln |
| 120 g | Sonnenblumenkerne |
| 2 g | Chiasamen |
| 1 TL | Cardamom, gemahlen |
| 1 Prise | Meersalz jodiert grob |