



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

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.

