

Leinsamen-Cracker mit Avocado

Knusprige Leinsamen-Cracker mit cremiger Avocado — ein herzhaftes, kohlenhydratarmes Fingerfood, das sich perfekt als ketogener Snack oder leichte Mahlzeit eignet.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 20 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Leinsamen-Cracker mit Avocado

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Leinsamen quellen lassen
Backblech + Backpapier	Zum Ausrollen der Cracker
Gabel oder Kartoffelstampfer	Avocado zerdrücken

Zutaten

Zutat	Menge
geschrotete Leinsamen	60 g
Wasser	120 ml
Salz	1/2 TL
reife Avocado	1 Stück
Zitronensaft	1 TL
Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Leinsamen mit Wasser und Salz verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Masse dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei **160 °C** ca. **15 Minuten** backen, bis die Cracker knusprig sind.
4. Avocado mit Zitronensaft zerdrücken und mit Pfeffer würzen.
5. Cracker abkühlen lassen, mit der Avocadocreme bestreichen und servieren.

Tipps & Variationen

- Die Masse möglichst dünn streichen — dünne Cracker werden knuspriger.
- Mit Sesam oder Mohn bestreuen vor dem Backen für extra Geschmack.
- Auch mit Frischkäse oder Lachs statt Avocado belegen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 16).