

Zucchini-Käse-Cracker

Knusprig, herzhaft, ketofreundlich – selbstgemachte Zucchini-Käse-Cracker.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 30 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- Backzeit: ca. 15 Min bei 170 °C
- Portionen: 2
- **Gesamt: ca. 40 Min**

Bild

Zucchini-Käse-Cracker

Zutaten

Zutat	Menge
geraspelte Zucchini	150 g
geriebener Hartkäse	80 g
Mandelmehl	30 g
Ei	1
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Trockene Kräuter (z.B. Oregano)	1 TL

Schritt-für-Schritt

1. Zucchini gut ausdrücken, mit Käse, Mandelmehl, Ei und Gewürzen zu einem Teig verkneten.
 2. Teig dünn ausrollen, in Rauten oder Quadrate schneiden.
 3. Auf Backpapier bei 170 °C ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.
 4. Abkühlen lassen – sie werden erst knusprig, wenn sie kalt sind.
 5. Knusprig, herzhaft, ketofreundlich – perfekt als Snack oder zum Dippen.
-

☐☐ Tipps & Variationen

- Für mehr Geschmack geröstete Kürbiskerne oder Sesam mit in den Teig geben.
 - Mit Kräuterbutter oder Frischkäse-Dip servieren.
 - In einer luftdichten Dose mehrere Tage haltbar.
-

☐☐ Quelle

Foto aus Kochbuch (Seite 59)

Revision #1

Created 2026-05-27 08:29:28 UTC by Admin

Updated 2026-05-27 08:29:28 UTC by Admin