

## Low-Carb-Cracker

### Ihr braucht:

- 200g gemahlene Mandeln oder Nüsse
- 1 großes Ei
- 40g weiche Butter
- Optional: 1/2 TL Salz, Kräuter, Sesam, Sonnenblumenkerne

### So geht's:

Das Ei verquirlen und mit der Butter und den gemahlenden Mandeln/Nüssen zu einem Teig verkneten. Nach Belieben mit Salz, Kräutern, Nüssen etc. würzen und verfeinern. Auch eine süße Variante mit Vanille und Zimt ist möglich.

Teig zwischen zwei Lagen Backpapier dünn ausrollen. Mit einem scharfen großen Messer in Rauten bzw. Quadrate schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen circa 8-10 Minuten bei 175 Grad Ober- und Unterhitze backen.

