



HUMMUS CRACKER

HÜLSENFRUCHT- & REIS-MEHLE | VORSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4-6 Personen)

Für die Cracker:

50 g Müller's Mühle Kichererbsen Mehl

100 g Dinkelweißmehl

2 g Salz

125 ml Milch

15 g gemahlener Sesam

½ TL Backpulver

15 g Butter

½ TL Masoor Dal Masala

(z.B. von Ingo Holland)

Für den Früchte - Curry – Salat:

30 g Apfel (Gala), ohne Kerngehäuse

40 g Papaya (Fruchtfleisch)

40 g Ananas, frisch, geschält

40 g Orangen (Filets)

20 g Bananen, geschält

10 g Pinienkerne

Für die Sauce:

20 g Mayonnaise

5 ml Zitronensaft, frisch

8 g Curry (Madras)

6 g Tomatenketchup

1 g Worcestershire-Sauce

Tabasco (rot)

Produktempfehlungen



**KICHERERBSEN
MEHL**

Zubereitungen

Beide Mehle mit dem Backpulver mischen, Salz in der Milch auflösen und alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend 3-4 mm dick auf einem mit Mehl bestäubten Brett ausrollen. 16 gleichgroße Rauten oder Rechtecke schneiden, diese auf ein mit Backpapier oder gefettetes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C ca. 15 Minuten goldbraun backen. Alle Früchte in ½ cm große, gleichmäßige Würfel schneiden. Pinienkerne in einer antihafbeschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mayonnaise mit den restlichen Saucenzutaten vermischen, zu den Früchten geben und vorsichtig vermengen. Salat auf den Crackern anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Tipp: Diese Cracker eignen sich auch hervorragend zu Aufstrich & Dip.