

Chiakräckers mit Süsskartoffel-Mango-Dip

Ofen auf 175° oder Umluft 155° vorheizen

25 g Chiasamen
25 g Sesamsamen
30 g Haferflöckli (fein)
50 g Mehl
¼ KL Salz
1 EL Rapsöl od. Olivenöl
1,25 dl Wasser

alles in einer Schüssel mischen

Backpapier

auf ein Blech legen, Masse darauf geben, wenn sie zu flüssig ist einige Minuten warten (Mehl und Wasser verdicken sich), gleichmässig dünn auf das Blech streichen, das ganze Blech wird voll

15 Min. backen, aus dem Ofen nehmen, mit einem Messer in Rechtecke schneiden (2x4cm), Blech wieder in den Ofen schieben und nochmals 30 Min. fertig backen auf ein Gitter zum Auskühlen geben

Süsskartoffel-Mango-Dip

150 g Süsskartoffeln (gerüstet)
100 g Mango gewürfelt
Salz, Pfeffer

weich kochen, ohne Wasser in ein hohes Gefäss geben
zugeben, zusammen pürieren
würzen