

Grünkohl-Kräcker

Zutaten:

- 1 kg Grünkohl
- 400g Cashewkerne
- 500 g Paprika
- 5 Knoblauchzehen
- ½ – 1 Peperoni oder 1 TL Chilipulver nach Geschmack
- 3 cm Meerrettichwurzel
- Saft von 1 – 2 Zitronen
- 2 TL Sesamkörner
- evtl. 2 EL Hefeflocken nach Geschmack



Zubereitung:

Vom Grünkohl die Strünke entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen. Cashewkerne fein mahlen, Knoblauch pressen, Paprika und Meerrettich pürieren. Alle Zutaten zusammen kräftig durchkneten.

Bis zur gewünschten Knusprigkeit im Dörrgerät bei 42 °C trocknen oder im leicht geöffneten Backofen mit Umluft bei niedrigster Stufe ca. 3 Stunden dörren.

Guten Appetit!

Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!

www.frohnatur2012.de

Der netteste Rohkost-Verein Norddeutschlands!

FrohNatur
 2012 e.V.