



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Kräutercracker mit Cashew-Tomaten-Dip

### Zutaten

3 getrocknete Tomaten

40 g Parmesan (vegetarisch)

1 Teelöffel Hanfsamen

1 Teelöffel rosa Pfeffer

2 Esslöffel Magerquark

1 Esslöffel Hanföl

0.5 Teelöffel Paprika (edelsüß)

20 g Linufit® Pur

1 Esslöffel Mineralwasser

1 Esslöffel Cashewkerne

2 Handvoll frische Kräuter der Saison (Salbei, Rosmarin, Thymian,...)

1 Teelöffel Tomatenmark

**Zubereitungszeit:** 20 min

**Kochzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 40 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 435 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 150 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Die frischen Kräuter waschen, gut trocken, ggf. vom Stiel abzupfen und sehr fein hacken.
4. Rosa Pfeffer im Mörser grob mahlen.
5. Parmesan reiben, 30 g des geriebenen Parmesans, Dr. Budwig Linufit, Kräuter, Hanfsamen und gemahlenem rosa Pfeffer mischen.
6. Großflächig in ca. 1 cm Dicke auf dem Backpapier ausbreiten und 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.
7. In der Zwischenzeit den Tomaten-Cashew-Dip zubereiten.
8. Dazu die Cashewkerne grob hacken, getrocknete Tomaten auf einem Küchentuch abtropfen lassen und ebenfalls grob hacken.
9. In ein hohes Gefäß geben, Tomatenmark und Hanföl dazugeben und je nach Wunsch mit dem Pürierstab grob oder fein pürieren.
10. Anschließend Magerquark, Mineralwasser und restlichen geriebenen Parmesan der pürierten Masse zufügen, gut unterrühren und mit Paprika edelsüß abschmecken.
11. Die Cracker nach der angegeben Backzeit leicht abkühlen lassen und mit einem Messer oder mit den

Händen in gleich große Stücke schneiden bzw. brechen.

12. Zusammen mit dem Tomaten-Cashew-Dip snacken und genießen!