



Knusprige Käsecracker (LowCarb)

Snacks · Low Carb · ca. 4,8 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn Du Lust auf einen knusprigen Snack hast, sind diese **Low Carb Käsecracker** genau das Richtige. Sie schmecken würzig, goldbraun und lassen sich wunderbar pur knabbern oder mit Frischkäse dippen. Für die ketogene Ernährung ist das eine einfache Ofenidee, die auch in der Ketose gut ins Raster passt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Backzeit: ca. 18 bis 22 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 301 kcal
 - Fett: 24,7 g
 - Eiweiß: 15,2 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 8,8 g
 - Ballaststoffe: 4 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 4,8 g**

Zutaten

- 120 g Mandelmehl
- 80 g fein geriebener Parmesan
- 40 g Gouda, fein gerieben
- 40 g Butter, kalt
- 1 Ei
- 1 Eiweiß
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1 EL Sesam zum Bestreuen, optional

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf **170 °C Ober-/Unterhitze** vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Gib Mandelmehl, Parmesan, Gouda, Salz, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Thymian in eine Schüssel und verrühre alles kurz.
3. Füge die kalte Butter in kleinen Stücken hinzu und verreise sie mit den trockenen Zutaten, bis eine krümelige Masse entsteht.
4. Gib Ei und Eiweiß dazu und knete alles rasch zu einem glatten Teig. Falls er zu trocken wirkt, füge 1 bis 2 TL kaltes Wasser hinzu.
5. Lege den Teig zwischen zwei Blätter Backpapier und rolle ihn etwa 2 bis 3 mm dünn aus. Je dünner, desto knuspriger werden die Cracker.
6. Entferne das obere Backpapier und schneide den Teig mit einem Pizzaroller oder Messer in kleine Quadrate oder Rechtecke. Streue nach Wunsch etwas Sesam darüber und drücke ihn leicht an.
7. Backe die Cracker auf der mittleren Schiene für **18 bis 22 Minuten**, bis sie goldbraun sind. Achte gegen Ende gut darauf, denn sie werden schnell dunkel.
8. Nimm das Blech aus dem Ofen und lasse die Cracker erst 10 Minuten darauf abkühlen. Danach werden sie noch fester und schön knusprig.
9. Wenn Du magst, brichst Du die Cracker an den Schnittlinien auseinander und servierst sie direkt mit einem Dip, Käse oder einfach so.

Tipps und Variationen

Für noch mehr Würze kannst Du den Teig mit Chiliflocken, Kümmel oder italienischen Kräutern verfeinern. Wenn Du eher milde Snacks magst, lass den Knoblauch weg und setze stattdessen auf etwas mehr Thymian oder Rosmarin. Wer es besonders käsig liebt, ersetzt einen Teil des Gouda durch Bergkäse oder Emmentaler.

Auch bei der Form kannst Du kreativ werden: Runde Cracker sehen hübsch aus, kleine Stäbchen erinnern eher an herzhaft Kekse. Wichtig ist nur, den Teig gleichmäßig dünn auszurollen, damit alles zur gleichen Zeit gar wird. So gelingt Dir ein unkomplizierter Keto Snack, der perfekt zu einem entspannten Abend auf der Couch passt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Cracker halten sich in einer luftdicht verschlossenen Dose etwa 4 bis 5 Tage. Am besten bewahrst Du sie trocken auf, damit sie knusprig bleiben. Falls sie nach ein paar Tagen etwas weicher werden, kannst Du sie kurz bei 150 °C für 3 bis 4 Minuten nachbacken.

Für Meal Prep ist das Rezept besonders praktisch, weil Du die doppelte Menge problemlos vorbereiten kannst. Der Teig lässt sich auch am Vortag anrühren und im Kühlschrank lagern. Vor dem Ausrollen solltest Du ihn dann kurz bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit er sich besser verarbeiten lässt. So hast Du immer einen passenden Snack für die ketogene Lebensweise griffbereit.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/low-carb-rezept-kaesecracker/>