

Okara Sesam - Mais Kraecker

Kategorien: Plätzchen, Pikant

Zutaten für: 1 Rezept

200	Gramm	Okara; (*)
150	Gramm	Maismehl
150	Gramm	Ruchmehl; oder gesiebtetes Vollkornmehl
100	Gramm	Sesamsamen
1 1/2	Teel.	Meersalz
6	Essl.	Maiskeimoel

Anleitung:

Alle Zutaten ausser dem Oel vermischen. Das Oel zugeben und einen Teig bilden. Wenn das Okara sehr trocken ist, wenig kaltes Wasser beifuegen. Den Teig ein paar Minuten kneten. So duenn wie moeglich auf ein Backpergament ausrollen und auf ein Backblech legen. Mit einem Teigraedchen gitterartig durchschneiden und jeden Kraecker mit einem Gabelstich versehen. Bei mittlerer Hitze fuenfzehn bis zwanzig Minuten backen. (*) Okara ist das japanische Fachwort fuer die Faserrueckstaende der Sojabohnen, welche bei der Tofuherstellung anfallen. Es enthaelt noch etwa 4 o/o Eiweiss und ist essbar, aber infolge seines hohen Fasergehaltes schwer verdaulich. Es sollte deshalb nur in kleineren Mengen und nur in gekochter oder gebackener Form gegessen werden. Es eignet sich als Eiweiss- und Faserstoffzusatz in selbsgebackenem Brot, in Suppe, Frikadellen oder in Kuchen und Gebaeck, wo es einen Teil der Nuesse ersetzen kann. Okara ist weniger lang haltbar als Tofu. Durch Trocknen kann es haltbarer gemacht werden.