

## Pitten lijnzaad crackers

(aangepast) recept van: [www.koolhydraatarmrecept.nl](http://www.koolhydraatarmrecept.nl)

### Benodigdheden:



### Mengsel waarvan $\frac{1}{3}$ gemalen wordt:

70 gram pompoenpitten  
70 gram zonnebloempitten  
70 gram lijnzaad

1 tl psylliumvezels  
1 tl zout  
6 el water

20 gram amandelmeel  
1 ei

### Bereiden:

In totaal heb je ongeveer 1 kop zaden en pitten. Maal  $\frac{1}{3}$  van de pitten en het lijnzaad in een keukenmachine tot meel om de samenhang te garanderen.

Meng het meel met de hele zaden, de psylliumvezels en het zout en roer goed om met 6 eetlepels water. Laat  $\pm 5-10$  minuten staan zodat het water wordt opgenomen.

Doe het amandelmeel bij de dikker geworden brij. Voeg nu het ei toe en blijf roeren tot je een dikke substantie hebt die je kan smeren zonder dat het 'uitloopt'.

Smeer de brij uit tussen twee lagen (siliconen) bakpapier en wrijf het met platte handen vanuit het midden uit tot het de hele mat bedekt en het overal even dik aanvoelt. Rol eventueel even met een deegroller erover. Haal dan de bovenste laag bakpapier/ bakmat er voorzichtig af. Met een pannenkoekmes maak je randen recht en repareer eventuele gaten in de deegplak. Geef nu vorm aan de crackers, insnijden met je pannenkoekmes gaat het best en zo beschadig je je onderlaag niet.

Verwarm de oven op 165°C.

Bak ze goed droog. Eerst 15 minuten totdat ze aan de rand beginnen te bruinen. Haal de plaat uit de oven, sluit de ovendeur, draai op je gemak de crackers om, zet terug en bak ze nog eens 10 minuten. Laat ze zeker niet te donker worden, dan worden ze bitter.

- *Low carb*  
*bereidingstijd:  $\pm 40$  min.*  
*voor  $\pm 1$  bakplaat*

*Opmerking:* Als je de temperatuur iets tempert halverwege verbranden ze minder snel maar laat ze dan iets langer in de oven. Dat ze goed droog zijn is heel belangrijk, dan kan je ze ook wekenlang bewaren.