

Chiazaad crackers

van: *Diet Doctor*



Benodigdheden:

80 ml amandelmeel (= $\frac{1}{3}$ cup)
80 ml zonnebloempitten
80 ml pompoenpitten
80 ml lijnzaad of chia zaadjes
80 ml sesamzaadjes
1 el psyllium vezelpoeder
1 tl zout
60 ml gesmolten kokosnootolie (= $\frac{1}{4}$ cup)
240 ml kokend water
zeezout

Bereiden: Mix alle droge ingrediënten in een kom. Voeg kokend water en olie toe. Mix het met een houten vork.

Spreid het deeg dun uit op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met zeezout. Bak het \pm 45 min. op een laag rek in de oven op 150°C . Laat nog 15 minuten drogen, maar let op, want zaden zijn heel hitte-gevoelig.

Draai de oven uit en laat de crackers verder drogen in de oven. Breek ze dan in stukken.

- *Low carb*

bereidingstijd: \pm 15 min. voorbereiden en 1 uur bakken

Voor circa 30 crackers

Opmerking: Een knapperige koolhydraatarme cracker met een fijne nootachtige smaak van de sesamzaadjes. Lekker als ontbijt of bij een kaasplankje.

Als je de crackers zonders noten wilt maken, kun je de amandelmeel vervangen door sesamzaadjes.