

## Crackers van Annelies

*sesamcrackers van: DietDoctor.com*



*Benodigdheden:*

300 ml sesamzaad  
100 ml zonnebloempitten  
1 el psyllium  
60 gram geraspte kaas  
2 eieren  
100 ml water  
zeezout

*Bereiden:* Verwarm de oven voor op 170°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng alle ingrediënten in een kom. Spreid het mengsel uit over het bakpapier. Maak het vlak met de achterkant van een eetlepel. Strooi er wat zeezout over heen.

Zet de bakplaat 20 minuten in de voorverwarmde oven. Haal het dan even uit de oven en snijd het voorzichtig in de gewenste grootte. Zet het geheel dan terug in de oven en bak de crackers af gedurende 40 minuten op 140°C.

Haal het dan uit de oven en laat het goed afkoelen. Verzeker je ervan dat het goed gaar is.

Als de koek is afgekoeld kan je ze makkelijk breken. Bewaar ze in een luchtdichte doos.

- *Low carb*  
*bereidingstijd: ±15 + 15 min.*

*Opmerking:* Als variatie een andere soort kaas nemen. Eventueel kun je ook variëren met lijnzaad, chiazaad, hennepzaad naar smaak