

## Endurance crackers

van: 86 lemons



### Benodigdheden:

120 ml chiazaad ( $\frac{1}{2}$  cup)  
 120 ml zonnebloempitten  
 120 ml pompoenpitten  
 120 ml sesamzaadjes  
 240 ml water (1 cup)  
 1 grote teen knoflook, geperst  
 1 tl geraspte verse ui  
 $\frac{1}{4}$  tl zeezout  
 1 tl psyllium vezels

eventueel zeewier korrels

eventueel extra gedroogde of verse kruiden (bijv.  $\frac{1}{4}$  tl elk van cayennepeper, gedroogde basilicum, komijn - erg lekker)

*Bereiden:* Meng de droge (= zaden) en de natte (= rest) ingrediënten ieder in een eigen kom. Voeg dan de natte bij de droge ingrediënten en roer tot het goed gemengd is. Voeg eventueel de kruiden en zeewierkorrels toe.

Spreid het mengsel met de achterkant van een lepel dun uit op een bakplaat bekleed met bakpapier.

Bak ze  $\pm 30$  minuten op  $160^{\circ}\text{C}$ . Haal ze uit de oven, snijd ze in de gewenste vorm en draai ze dan voorzichtig om. Bak dan nog 30 minuten, maar hou ze in de gaten. Laat ze volledige afkoelen.

- *Low carb*  
 voor circa 22-24 grote crackers  
 ofwel  $\pm 1$  bakplaat

*Opmerking:* Heerlijk en heel gezond met bijv. hummus, als je niet te stict op je koolhydraten hoeft te letten.

Lekkere kruidencombinatie: 1 tl gerookt paprikapoeder,  $\frac{1}{2}$  tl gemalen komijn,  $\frac{1}{2}$  tl gemalen koriander, 1 tl uiapoeder, 1 tl knoflookpoeder, 1 tl basilicum, 1 tl oregano. Deze hoeveelheid kruiden gebruikte ik voor een dubbele hoeveelheid crackers.