

Knapperige Zadencrackers

(aangepast) recept van: Brenda Kookt



Benodigdheden:

Voor het lijnzaadmengsel:

125 gram lijnzaad (zèlf malen)
 40 g amandelmeel
 50 g Parmezaanse kaas
 1 tl zeezout
 2 eieren
 1 el olie

Voor het zaden- en pittenmengsel:

15 gram sesamzaad
 25 gram zonnebloempitten
 25 gram pompoenpitten

Bereiden:

Maal het lijnzaad fijn. Meng het met amandelmeel, Parmezaanse kaas en zout. Klop de eieren los en meng het samen met de olie door het lijnzaadmengsel. Als het niet voldoende plakt kun je nog wat water toevoegen.

Doe in een andere kom het sesamzaad, de zonnebloempitten en pompoenpitten. Meng de helft hiervan door het lijnzaadmengsel.

Verdeel het beslag over de bakplaat, spreid dit zo uit zodat er een rechthoeken plaat ontstaat. Leg hierover nog een vel bakpapier en druk het met een deegroller (of met je handen) goed aan. Verwijder het bovenste vel bakpapier.

Strooi er de rest van het zaden- en pittenmengsel over. Leg het bakvel even terug en rol er nog eens met de deegroller overheen, zodat de zaden goed blijven zitten bij het bakken.

Verwarm de oven voor op 160°C. Bak de crackers 30 minuten in de oven.

Als je crackers niet droog genoeg zijn kun je ze na het snijden omkeren en zo nog even in de oven verwarmen. Hierdoor wordt de onderkant van de zadencrackers ook mooi droog en knapperig.

Snijd de crackers na het bakken in gelijke stukken en laat ze afkoelen.

- *Low carb*
bereidingstijd: ±30-40 min.
voor 1 bakplaat

Opmerking: In het oorspronkelijke recept wordt 180 ml water gebruikt i.p.v. de 2 eieren en 1 el olie. Ook worden de crackers op 180°C gebakken maar dan worden ze snel te bruin vind ik.