

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Vezelrijk – Stabiele bloedglucose – Bron van eiwitten

TOELICHTING

Dit brood is smakelijk en voedzaam tegelijk. Boordevol vezels, eiwitten, vitamines en mineralen. Varieer met de ingrediënten door bijvoorbeeld te kijken naar wat er in jouw keukenkastje staat aan noten en zaden.

Lijnzaad zorgt er samen met de eieren voor dat het brood niet gaat brokkelen dus sla dat bij voorkeur niet over. Lijn-, maan-, en sesamzaad dienen wel eerst gebroken te worden. Hele zaden kunnen niet door je lijf worden verteerd en zo wordt jouw poep wel erg duur. Let er op dat je de oven niet te heet laat worden, in ieder geval niet boven de 160 graden. De ingrediënten oxideren snel bij hogere temperaturen.

Geniet van een plakje van dit brood bij een kop soep of salade.

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 160 graden. Hetelucht: 150 graden. Hak de noten grof. Maal de hele zaden. Voeg alle ingrediënten toe in een kom en spatel de eieren er door. Breng op smaak met een flinke snuf zeezout. Wanneer je dit lekker vindt kan je ook wat kruiden zoals rozemarijn, tijm of oregano toevoegen. Vet een kleine cakevorm in en verdeel het beslag regelmatig. Druk licht aan. Strooi er eventueel nog wat (overgebleven) zaden overheen. Zet voor 30-45 min in de oven. Laat goed afkoelen voor je het brood aansnijdt en bewaar in de koelkast of vries overgebleven plakjes in.

DIT HEB JE NODIG

Voor een klein broodje

- 150 gram ongebrande en ongezouten noten (bijvoorbeeld: hazelnoten, pistachenoten, pecannoten, amandelen)
- 100 gram zaden en pitten (bijvoorbeeld: sesamzaad, maanzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten)
- 25 gram lijnzaad
- 50 gram amandelmeel
- 3 eieren
- Scheut olijfolie
- Zeezout

