

Lijnzaad-crackers & Zeewiercrackers

Lijnzaad-crackers

Ingrediënten:

*2 lepels heel lijnzaad

*2-3 lepels water

Bereiding:

1. Lijnzaad mengen met het water. Laat dit even intrekken totdat al het vocht is opgenomen. Smeer het smeùige mengsel in 2 delen uit op een met bakpapier beklede schaal. Bak de crackers 15-17 minuten op 175 graden Celsius



Er is ook blond lijnzaad te koop. Hoe leuk is dat!

Variaties:

Wees creatief door bijvoorbeeld aan het basis recept wat geraspte kaas, en of kruiden toe te voegen zijn er heel veel lekkere combinaties te maken! Denk hierbij aan: knoflookpoeder, uienpoeder, paprikapoeder, cayennepeper, Italiaanse kruiden, bruchetta, zout&peper, bieslook&peterselie, munt & citroen.

Door psylliumvezels of huskvezels (colon clean) toe te voegen, krijg je een cracker die minder snel uitelkaar valt en bovendien extra vezels.

Verder wil ik je ook uitdagen om creatief te zijn door het toevoegen van zaden aan het basis recept. Ook hier zijn veel mogelijkheden zoals, sesamzaad, hennepzaad, pompoenpitten, zemelen, chiazaad, zonnebloempitten, pijnboompitten

en wat dacht je van...

Zeewiercrackers!



Voeg aan het basis recept wat reepjes zeewier toe. Knip met een schaar kleine reepjes van het noriblade. Helemaal hip en bewust met de natuur!



Deze crackers zijn ook lekker als tussendoortje en super gezond door de toevoeging van zeewier. Daarnaast krijg je extra voedingsstoffen binnen waaronder jodium. Jodium speelt een belangrijke rol voor een goede schildklierwerking! Met minder of geen brood eten krijg je ook niet meer dagelijks je jodium binnen. Door het eten van deze zeewiercrackers krijg je toch jodium binnen.