

Low Carb Notenbrood



Ingrediënten:

- 250 gram noten naar keuze
- 250 gram zaden naar keuze
- 5 eieren
- 2 eetlepels kaneel of 2 eetlepels Italiaanse kruiden
- 50 gram roomboter of kokosvet

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bekleed een cakevorm met bakpapier. Als je het bakpapier eerst nat maakt, kun je het makkelijker in de vorm krijgen.
3. Meng alles door elkaar.
4. Hou je van zoet voeg dan kaneel toe.
5. Hou je meer van hartig voeg dan bijvoorbeeld de Italiaanse kruiden toe.
6. Bak het notenbrood in 35 minuten gaar.
7. Laat het brood afkoelen.
8. Tip: snijd na het afkoelen het brood in 20 plakjes, en vries in wat je niet opeet!

Voedingswaarde totale brood/plakje: Vet 329/16 gram, Koolhydraten 49/2,5 gram, Eiwit 130 /6,5gram, Calorieën 3764/188