

MEDITERRANE ZADENCRACKERS

Gluten- en lactosevrij



Voor 1 broodje

- 35 gr chiazaad
- 35 gr (gebroken) lijnzaad
- 25 gr pompoenpitten
- 30 gr zonnebloempitten
- 30 gr sesamzaad
- 125 ml water
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl gedroogde basilicum
- ½ tl gedroogde rozemarijn
- ½ tl gedroogde paprikapoeder
- Snuifje gedroogde chilivlokken
- ½ tl fleur de sel (zie tips)

Werkwijze

Schep het **chia- en lijnzaad** om met het **water**. Zorg ervoor dat alle zaadjes bedekt zijn en zet 10 minuten opzij. Verwarm intussen de oven voor op 150°C. Schep **alle overige zaden** om met de **gedroogde kruiden** en **fleur de sel**.

Voeg de droge zadenmix aan het chia-lijnzaadmengsel en vermeng tot alle ingrediënten goed verdeeld zijn. Zet nog eens 5 minuten opzij.

Leg 2 vellen bakpapier klaar ter grootte van de bakplaat. Stort het zadendeeg op een eerste vel. Leg er het tweede vel bovenop en rol het mengsel met een deegrol uit tot een zo dun mogelijke samenhangende koek. (Probeer het deeg tot maximum 2 zaadjes dikte uit te rollen.) Plaats deze constructie nu in zijn geheel op de bakplaat en verwijder vervolgens voorzichtig het bovenste

bakpapier. Duw met een mes lijnen in het uitgerolde deeg zodat je de crackers na het bakken makkelijk kan breken. Plaats de bakplaat vervolgens 35 minuten in de oven.

Breek de zadenkoek meteen na het bakken in stukken en verdeel deze naast (en zeker niet op) elkaar op een rooster. Laat verder afkoelen.

Tips

Je kan de gedroogde kruiden aanpassen naar je eigen smaak. Ik gebruik bijvoorbeeld soms Midden-Oosterse specerijen zoals curry, komijn en paprika in plaats van de mediterrane kruiden.

Vervang de fleur de sel niet zomaar door fijn keukenzout, want dit smaakt veel intenser en bovendien kan er veel meer fijn keukenzout dan fleur de sel in een halve theelepel, waardoor je crackers amper te eten zullen zijn! Heb je geen fleur de sel in huis, ga dan voor maximum een kwartje theelepel keukenzout.