

Noten-zadenbrood

Voor dit noten/zadenbrood kun je alle zaden en noten gebruiken of je kunt er een notenvrije versie van maken met alleen zaden. Je moet dan niet vergeten de hoeveelheid aan te passen.

Psylliumvezels zijn te koop in de natuurwinkel of online. Je kunt daarvoor in de plaats ook eieren gebruiken. Het brood is ook erg lekker wanneer je geraspte groenten, zoals wortels, courgettes, bietjes of appels toevoegt.

Ingrediënten

- 2 el psylliumvezels
- 350 ml water
- 100 g amandelen
- 100 g hazelnoten
- 100 g zonnebloempitten
- 100 g lijnzaad
- 100 g pompoenpitten
- 1 tl fijn zeezout
- 3 el gesmolten koudgeperste kokosolie of olijfolie plus extra voor het invetten
- Een handvol rozijnen of fijngehakte pure chocolade (als je wilt, het brood wordt er heerlijk van)

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 C (gasstand 4).
- Vermeng in een kom de psylliumvezels goed met het water en zet 5 minuten weg tot je een dikke gelei hebt.
- Doe ondertussen alle noten en zaden in een kom, voeg zout, olie en rozijnen en chocolade toe als je die gebruikt, en roer.
- Voeg de psylliumgelei toe en roer met je handen alles goed door elkaar, doe dit niet te kort, anders krijg je gelatine-achtige klontjes in je brood. Zet het 1 uur weg (dit hoeft niet per se, maar het brood wordt er wel beter van).
- Schenk het beslag in een ingevet cakeblik van 30 x 10 cm en zet 60-70 minuten in de oven, of schep het beslag in de 12 holletjes van een ingevet muffinbakvorm en bak deze in 45-50 minuten.
- Haal uit de oven en laat helemaal afkoelen (ik weet dat dit heel moeilijk is, want het ruikt zo heerlijk, maar het is heel belangrijk) voor je het brood aansnijdt.
- Wikkel het brood in een schone theedoek en bewaar tot een week in de koelkast, of vries het brood in.



Tip

Je kunt de psylliumvezels en water ook vervangen door 5 eieren. Vermeng de eieren dan met de noten, schep het beslag in het cakeblik en bak, je hoeft het beslag geen uur te laten rusten. Doe wel bakpapier in je cakeblik of muffinbakvorm, anders komt het deeg niet los van de bodem en scheurt het.

Wat zijn psylliumvezels en waarom zijn ze gezond?

Psyllium is een natuurlijke bron van oplosbare vezels. Het wordt gewonnen uit de zaadschil van de zaden van de plant *Plantago ovata*, die met name in India wordt verbouwd. Psylliumvezels hebben een gunstige invloed op de darmfunctie, o.a. door het ondersteunen van een regelmatige stoelgang. Omdat consumptie van psyllium voor een maaltijd bijdraagt aan een beter verzadigingsgevoel, kan het helpen om gezond en matig te blijven eten en kan het op die manier ondersteuning bieden bij gewichtsbeheersing. Andere voordelen van psyllium zijn dat het een gunstige invloed heeft op de cholesterol- en bloedsuikerspiegel en zodoende kan helpen bij het behoud van een gezonde stofwisseling.

Mensen met een te lage vezelinname kunnen psylliumvezels gebruiken om hun vezelinname te verhogen. Psyllium kan met water ingenomen worden, maar het kan ook door voeding worden verwerkt. Psyllium is bovendien een goede glutenvervanger in recepten en kan als bindmiddel worden gebruikt in o.a. brood (circa

4 g per 500 g meel), gezonde tussendoortjes, sauzen en soep. Ook kan psyllium worden toegevoegd aan bijv. een smoothie, havermoutpap en muesli.

Dit recept komt uit het kookboek *The Green Kitchen Travels* van David Frenkiel en Luise Vindahl.