

Zelfgemaakte lijnzaadcrackers

Deze lijnzaadcrackers gemaakt van zaden zijn ook lekker om zo te eten als je ze extra kruidig maakt. De mildere cracker is lekker om te beleggen met alles en nog wat

Ingrediënten voor ongeveer 10 crackers

- 125 g gebroken lijnzaad
- 25 g sesamzaad
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 1 tl zout
- 180 ml water
- 3 el gedroogde kruiden naar keuze (Provençaalse, Italiaanse, oregano)

Benodigheden

- Bakpapier
- Deegroller of fles
- Bereidingstijd
- 10 minuten voorbereidingstijd +
- 30 minuten weken +
- 25 minuten oven

Bereiding

- Meng de zaden en pitten met het zout in een kom en voeg het water toe. Laat dit 30 minuten staan.
- Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Na 30 minuten hebben de zaden en pitten het vocht opgenomen en is het mengsel een beslag geworden. Meng de gedroogde kruiden erdoorheen.
- Verdeel het beslag over de bakplaat. Leg daarna nog een vel bakpapier eroverheen en rol uit met een deegroller (of gebruik een lege fles).
- Verwijder het bovenste vel bakpapier en bak de crackerplak circa 25 minuten in de oven tot knapperig.
- Snijd de crackerplak na het bakken in gelijke stukken cracker en laat ze afkoelen. Als de crackers niet droog genoeg zijn, kun je ze na het snijden omkeren en nog even in de oven verwarmen. Hierdoor wordt de onderkant van de zaden crackers mooi droog en knapperig.

Tip

Snijd de crackerplak, voordat je deze gaat bakken, alvast in in rechte plakken. Na het bakken hoeft je deze dan alleen nog maar te breken.

Voor zeewiercrackers: vervang 1/4 van het water door tamari of sojasaus en laat hier de zaden in weken. In plaats van de gedroogde kruiden snijd je 1/2 norivel in dunne reepjes. Meng dit door de zaden en maak verder volgens bovenstaand recept.

Let op!

Hoewel lijnzaad gezond is, is lijnzaad alleen gezond wanneer het **met mate** gebruikt wordt. De zaden van lijnzaad bevatten namelijk sporen van blauwzuur (cyanide), dat giftig kan zijn wanneer het in grote hoeveelheden in het lichaam aanwezig is. Een tijdelijk gebruik van 15 tot 45 gram gebroken lijnzaad per dag geeft in ieder geval geen gezondheidsproblemen. Bij lijnzaadolie speelt de problematiek rond cyanide veel minder. De cyanide die in lijnzaad voorkomt blijft in de koek (pulp) achter bij het persen van de olie. Eventuele kleine resten die overblijven in de olie vormen geen veiligheidsprobleem (bron: Voedingscentrum).

Dit recept komt van de website: 'Hoe wordt je 100'.