

Speltcrackers pitten & zaden

85 gr volkoren speltmeel
85 gr amandelmeel
3 eetl pompoenpitten
3 eetl zonnebloempitten
3 eetl lijnzaad
6 eetl sesamzaad
33 eetl havermout vlokken
½ theel zout
2 eetl kokosolie
125 ml water



Bereiding:

Meng het meel, de pitten, zaden en havermout.
Voeg zout, de gesmolten kokosolie en water toe.
Roer alles goed door elkaar.

Leg het deeg op een vel bakpapier en verspreid het.
Leg er nog een vel bakpapier op en rol het met een deegroller uit tot een heel dunne plak.

Snij met een mes door het deeg om de crackers te vormen.
Bak de crackers in 35-40 minuten in de heteluchtoven op 160 graden.
Laat ze wat afkoelen en breek op de voorgesneden lijnen de crackers.

Goed laten afkoelen en in een luchtdichte trommel bewaren.

Smakelijk eten !

