

Superfood crackers

Ingridients



- 35 gr zonnebloempitten
- 35 gr pompoenpitten
- 35 gr chiazaad
- 35 gr lijnzaad
- 35 gr sesamzaad
- 150 gr volkorenspeeltmeel
- 10 gr arachideolie
- 150 gr water
- 1 el zeezout



1. Doe de zonnebloempitten en pompoenpitten in de MB: **mix 0.5/ turbo**
2. Voeg alle andere ingrediënten toe en kneed: **30 sec/ deegfunctie**
3. Haal het deeg eruit en maak er een bol van. Wikkel deze in plasticfolie en zet 30 min in de ijskast.
4. Verwarm oven voor op 175 °C.
5. Leg de bol op bakpapier of silpat , bedek terug met bakpapier of silpat en rol uit tot enkele millimeters dikte.
6. Verwijder bovenste bakpapier of silpat en bak 30 tot 40 min in de oven.
7. Laat afkoelen op een koude ondergrond alvorens te breken.
8. Breek in ongelijke stukken.

Bron: Lekker thuis koken met de Thermomix, Sabrina Crijns