

Bijna Klaar Potje Zaden en Pitten Keto Crackers



In het bijna klaar potje

- 50 gram pompoenpitten
- 50 gram zonnebloempitten
- 20 gram hennepzaad
- 20 gram sesamzaad
- 50 gram havermeel
- snufje oerzeezout

Zelf nog toevoegen

- 30 ml ghee
- 100 ml water

Hoe maak je het? (1 min bereiden, 30 min oven-wachttijd)

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Zet de oven op 175C. Doe de inhoud van de pot in een kom. Smelt de ghee (of boter) lichtjes. Voeg het toe aan de mix. Bind het geheel met wat water (ca. 80-100 ml) tot een dikke pap ontstaat. Spreid het papje uit over de bakplaat. Bak op ca 175C en ca 30 minuten. Halverwege de baktijd in stukken snijden, omdraaien en afbakken. Deze basiscrackers zijn circa een maand houdbaar in een afgesloten bakje. Maar dat redden de mijne niet! Veel te lekker.

Tips

- Vul het potje alvast met een eigengemaakte mix. Zo grijp jij niet naast je volgende keto crackers en houd jij een gezondere leefstijl beter vol. De verhouding aan zaden en pitten luistert niet nauw. Dat is het mooie van dit recept. Pak jouw combinatie aan zaden en pitten.
- Gebruik in plaats van havermeel 30 gram gebroken lijnzaad.
- Strooi wat oregano of rozemarijn, komijn of andere keukenkruiden door of over het papje
- Natuurlijk kun je in plaats van ghee ook kokosolie gebruiken. Beide vetten bevatten gezonde vetzuren en blijven stabiel onder hoge verhitting
- Oerzeezout of Himalaya zout bevatten belangrijke voedingsstoffen die jouw elektrolyten aanvullen. Zeker in het begin van je keto of lage koolhydratenfase is extra zout belangrijk om binnen te krijgen.
- Beleg de crackers naar wens of gebruik ze kaal als snack tussendoor. Vergeet jij de extra groente erbij niet?

Veel plezier met beter zijn voor jezelf en laat Vera eens weten of het smaakte. Daar wordt zij blij van. Geniet van jouw tijd! En niet vergeten: lekker in jouw vel zitten start met ... jouw eigen actie. Heb het fijn! Dank voor je interesse!

Meer informatie, recepten en gratis e-boekjes vind jij op de website van **Vera's Lifestyle Wereld**, Vera's facebookpagina en haar facebookgroep. Vragen? Stuur een email naar info@veraslifestylewereld.nl