

Crackers met sesam- en maanzaad

Crackers (met sesam- en maanzaad) of toastjes worden meestal gemaakt van bloem. Bloem komt net zoals meel van een graansoort, echter bloem is meer bewerkt d.w.z. er zitten minder voedingsstoffen in.

Bloem is een goedkoop product, wordt ook veel gebruikt bij het bakken maar voegt qua voedingswaarde niet zo heel veel toe. Daarom gebruik zelf meestal meel. En bij voorkeur ook dan de volkoren variant.

Hier zitten nog de vezels in die zo ontzettend goed zijn voor je darmen.

Voor ongeveer 24 crackers (of zo'n 40 toastjes)

Bereidingstijd: 15 minuten + 20 minuten oventijd

Ingrediënten

175 gram volkoren meel

2 eetlepels maanzaad

2 eetlepels sesamzaad

1 eetlepel oregano

1 theelepel zout

4 eetlepels milde olijfolie

8 a 9 eetlepels lauwarm water

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 graden en leg op 2 bakplaten een stuk bakpapier.

Meng in een keukenmachine het meel, maanzaad, sesamzaad, zout en oregano.

Voeg hierbij de olijfolie en water en laat de machine rustig draaien waardoor de deeghaak alles kneed het tot een mooi zacht soepel deegje.

(dit duurt wel een paar minuten omdat de gluten vrij moeten komen).

Als het te droog is voeg dan wat extra lauwarm water toe (doe het wel per eetlepel want een klein beetje water maakt al een groot verschil).

Verdeel het deeg in 2 stukken. Strooi op je werkblad (aanrecht) wat bloem of meel en rol 1 stuk deeg met een deegroller uit tot een hele dunne lap. Snij deze in stukken in een afmeting die jij handig vindt en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.

Heb je een heteluchtoven, zet 'm dan op deze stand en beide bakplaten kunnen tegelijkertijd in de oven. Heb je alleen een conventionele oven, dan 1 voor 1 bakken. Na ongeveer 15 minuten zie je de crackers mooi goudbruin worden (en ruikt je huis heerlijk!). Laat ze afkoelen en bewaar de crackers in een

luchtdichte doos.



Heerlijk met een plak kaas of wat hüttenkäse. Maar ook voor de zaterdagavond borrel lekkere toastjes met een plakje zalm.