

Bietencrackers



Ingrediënten:

- 150 gram fijn geraspte bieten (pulp uit de slowjuicer werkt nog beter)
- 30 gram rauwe macademia noten (of andere noten), fijngehakt
- 50 gram sesamzaad
- 90 gram pompoenpitten
- 50 gram zonnebloempitten
- 50 gram lijnzaad heel,
- 50 gram lijnzaad gebroken
- 100 gram boekweit-/sorghum-/kikkererwten-/rijstmeel
- 60 ml (50 g) kokosolie (gesmolten) of olijfolie
- 6 gram zeezout, naar smaak wat extra zout erover heen strooien
- 1 el venkelzaad + 1 el voor er overheen
- 300 ml water

Bereiding

Meng alle ingrediënten door elkaar en laat het mengsel even staan. Het mengsel is best vloeibaar.

Spreid het mengsel op bakpapier op grote bakplaten dun uit. Strooi dan de 2e portie venkelzaad erover. Het mengsel is genoeg voor 2 grote of 3 kleine bakplaten. Steeds na 15 minuten omdraaien en platen wisselen van hoog naar laag. Dit omdat bij hete lucht verwarming één kant snel te bruin wordt.

Bak max 60 minuten op 150°C, goed opletten niet te bruin laten worden. Verlaag de temperatuur dan naar 100°C en bak nog tot de crackers droog en krokant zijn. Hoe langer op lagere temperatuur hoe droger en knapperiger. Aan het eind kun je ze omdraaien zodat de onderkant (zo nodig) ook droog kan worden.

Door de bieten weg te laten krijg je het standaard recept voor zaden crackers. Voeg dan evt nog wat extra water toe.