



Gezonde crackers

Lunch, Ontbijt & Tussendoortje



Gezonde crackers

Voedzame, heerlijke en **gezonde crackers**, laten wij daar eens een **makkelijk** receptje voor hebben! En deze delen we natuurlijk graag met jullie ;) **Thekla** maakt deze gezonde crackers regelmatig en deelt ze dan uit in de Zuss & Sap kantine en dat vinden al onze collega's helemaal niet erg! Ze zijn heerlijk om te dippen met humus, besmeer ze met (zelfgemaakte) [eiersalade](#) of [guacamole](#).

Eet deze gezonde crackers als **snack of als lunch**. Vandaag aten we ze heerlijk met een vers gemaakt [pompoensoepje](#). Nadat de crackers op waren hebben we de overige kruimels en pitten in onze **soep** gedaan, ook een hele goede **tip!**

Ben je nog opzoek naar een goed **soeprecept**? [Ook deze hebben we voor je!](#)

ingrediënten

Ingrediënten

125 gram gebroken lijnzaad

50 gram pompoenpitjes

50 gram sesamzaadjes

30 gram pijnboompitjes

1,5 eetlepel olijfolie

170 ml water

Een snufje zout

bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Doe alle ingrediënten samen in een kom, roer goed door en laat het 20 min staan
3. Doe bakpapier op een bakplaat, schep het mengsel hierop en spreidt het uit
4. Leg een vel bakpapier er bovenop en rol met een deegroller er overheen zodat je een dunne plak krijgt
5. Haal het bovenste vel bakpapier eraf, schuif de bakplaat in de oven en bak de crackers in 25 min lichtbruin
6. Haal de bakplaat uit de oven, snijd er mooie stukken van, draai ze om en doe de bakplaat nog 5 min terug in de oven
7. Laat ze nog even afkoelen voordat je ze opeet & eet smakelijk!