

BOERENKOOL CRACKERS

diverse



Ingrediënten

- 60 gram boerenkool
- 3 el kokosolie
- 100 gram havermout
- 100 gram havermeel
- 130 gram speltbloem
- 5 el zonnebloempitten

* voor variatie kun je afwisselen met meelsoorten of andere pitten

Bereiding

- Verwarm je oven voor op 175 graden.
- Maal de boerenkool in een keukenmachine of blender zo fijn als couscous.
- Smelt de kokosolie in een pan op laag vuur.
- Doe de kokosolie met een snuf zout, 200 ml water en de rest van de ingrediënten in een mengkom. Kneed er een soepel deeg van.
- Rol de deegbal tussen 2 vellen bakpapier uit tot een lap van 3 mm dik.
- Leg het bakpapier met het uitgerolde deeg op de bakplaat. Bak het in 20-30 minuten goudbruin en gaar in de voorverwarmde oven.
- Snijd het dan nog zachte deeg direct uit de oven in stukken. Laat de crackers van de bakplaat af volledig afkoelen; ze worden dan vanzelf lekker knapperig!

Kostenspecificatie

Dit recept voor ongeveer 3 personen is € 1,41

Per persoon € 0,47

*de bedragen zijn afgerond, ter indicatie en exclusief voorradige ingrediënten

Bron: Kooltje. P.Bonnier&M.Kok