

## Ingrediënten en Recept



Hanane Zaïd

16u

Koolhydraat arm brood. Super lekker!

Hierbij het receptje;

- 250 gram griekse yoghurt
- 3 eieren
- 100 gram amandelmeel
- 15 gram kokosmeel
- 20 gram psylliumvezels
- 30 gram chiazaad
- 6 gram bakpoeder
- 1/2 theelepel zout
- 15 gram zonnebloempitten

Alles mengen, ook de zonnebloempitten. Je kan nadien nog extra bovenop het mengsel strooien. Enkel chiazaad en psylliumvezels als laatste erdoor mengen, want deze houden vocht op.

Het mengsel in een ingevette bakvorm of met bakpapier beklede bakvorm lepelen, want het mengsel is wat vast van structuur. 15 minuten laten staan, zodat de psyllium en de chiazaaden het vocht kunnen opnemen.

Zonnebloempitten erover strooien en voor 45 min op 170 graden in de oven zetten. Wel even nachecken met een mes of het deeg goed gebakken is.

Elke oven is anders 😊. Je kan deze beleggen met kaas, ... Smakelijk!

Ps: je kan de verhouding ook verdubbelen, zodat het deeg hoog komt om gemakkelijk te beleggen 😊.



Psylliumvezels -> bij Holland en Barret

## Bron



<https://www.facebook.com/groups/568598797381912/permalink/616408659267592/>

## Info Martine Lycke

## Ingrediënten x2

Ipv Psylliumvezels Fibion vezels gebruikt

Foutje ipv kokosmeel, kikkerwetenmeel gebruikt

7 kleine eitjes gebruikt, maar denk beter 6, had nogal eismaak vond ik

## Fotos

