

Ingrediënten

Voor de crackers:

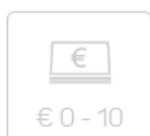
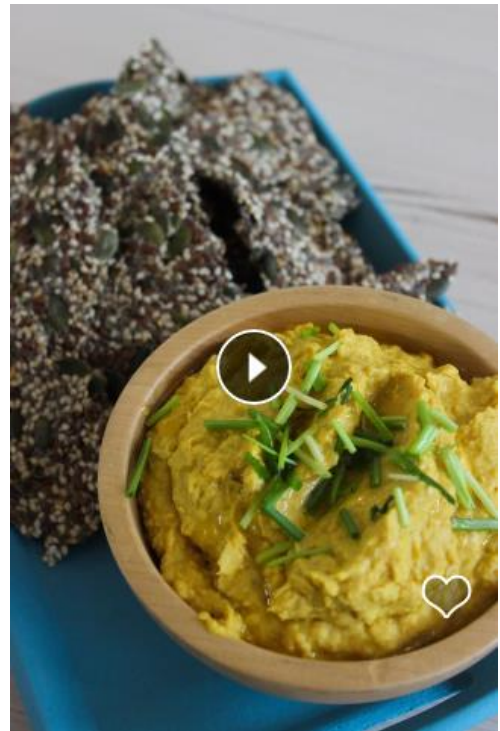
- 80 gr pompoenpitten
- 70 gr lijnzaad
- 80 gr sesamzaad
- 70 gr chiazaad
- 1 tl uienpoeder
- 1 snuifje zout
- 250 ml water

Voor de hummus:

- 400 gr kikkererwten in eigen nat
- 2 el nat van de kikkererwten
- 2 el tahini
- 4 el koolzaadolie
- 1 teentje look
- 1 limoen, het sap
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijn
- 1 snuifje zout

Ter afwerking:

- 1/2 el koolzaadolie
- enkele sprietjes bieslook, fijngehakt



Recept

Meng in een grote kom alle ingrediënten voor de crackers. Laat de mengeling een kwartiertje trekken zodat de chiazaadjes het water kunnen opnemen.

Neem een met bakpapier beklede bakplaat en stort hierop het zadenmengsel uit. Verdeel gelijkmatig en zo dun mogelijk over de hele plaat.

Plaats de crackers nu gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven van 150 graden.

Maak ondertussen de hummus. Meng alle ingrediënten (behalve de bieslook) in een blender.

Doe de hummus in een potje. Werk af met de fijngehakte bieslook en een lepelkje koolzaadolie.

Haal de crackers nu uit de oven en snijd ze als ze nog warm zijn in stukjes.

Serveer de crackers samen met de hummus.

Bron 08/12/2016

ZOALS GEZIEN IN TV-PROGRAMMA

De Gezonde Goesting

EEN RECEPT VAN

Steffi Vertriest



<http://www.njam.tv/recepten/zadencrackers-met-hummus>

Fotos

