

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 20 maart

Havercracker met pompoenpitten 4 personen

Ingrediënten

150 g havervlokken of havermout

125 g pompoenpitten

75 g witte sesamzaadjes

25 g zwarte sesamzaadjes of 100 gram witte sesamzaadjes

50 g bloem (of maïzena voor glutenvrij)

2 tl zoutvlokken (8 gram)

150 ml water

Benodigheden

Staafmixer, blender of keukenmachine, deegroller, oven bakpapier en ovenplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C. Maal de havervlokken met een staafmixer of keukenmachine tot een fijn meel. Meng de gemalen havervlokken met 75 gram van de pompoenpitten en de overige ingrediënten in een ruime kom tot een dik deeg.

Duw het deeg uit op een bakplaat met bakpapier tot een dunne plak van 1 cm. Bekleed de plak met nog een vel bakpapier en ga eroverheen met een deegroller tot het deeg overal maximaal een ½ cm dik is.

Haal de bovenste laag bakpapier eraf en bestrooi het deeg met de rest van de pompoenpitten.

Druk ze er goed in met de handpalmen of rol ze erin met de deegroller.

Bak de deegplak 20 minuten in de oven. Haal het deeg uit de oven en snijd eventueel in 20 gelijke rechthoeken. (Snijden is niet perse nodig, je kunt het deeg ook na het bakken in stukken breken).

Draai de crackers om en zet ze terug in de oven. Verlaag de oventemperatuur naar 150° C en bak de crackers nog 15 minuten op de andere kant. Laat afkoelen.

Tip: in een goed afsluitbare pot of bak is het langer dan een week houdbaar.

Bron: Koken met kennis