



Zorgduet Coaching  
Postbus 240  
5340 AE Oss  
Tel: 06-45905543  
E-mail: [silvia.autismecoach@zorgduet.nl](mailto:silvia.autismecoach@zorgduet.nl)

## Oercrackers: oerlekker!

### BEREIDINGSTIJD:

10 minuten

Baktijd in de oven: 20 à 25 minuten op 190 graden

### INGREDIËNTEN:

- ✚ 4 eetlepels gebroken lijnzaad
- ✚ 3 eetlepels chiazaad
- ✚ 3 eetlepels zonnebloempitten
- ✚ 3 eetlepels pompoenpitten
- ✚ 3 eetlepels sesamzaad
- ✚ 1 eetlepel amandelmeel
- ✚ 1 ei Himalayazout naar smaak
- ✚ Scheutje lauw water

### BENODIGDHEDEN:

- ✚ Kom
- ✚ Kookring of vierkant

### BEREIDINGSWIJZE:

Mix alle ingrediënten in de kom en laat even 10 minuten staan, zodat het water goed door de chiazaaden wordt opgenomen. Chiazaad dient hier als een soort van bindmiddel. Leg ondertussen vast een groot vel bakpapier klaar en verwarm de oven op 190 graden. Leg de kookring op de bakplaat en schep er een eetlepel van het beslag in. Druk het beslag goed maar wel voorzichtig aan, met een dikte van ongeveer een halve centimeter. Leg de crackers in de oven. Na ongeveer 10 à 12 minuten draai je de crackers voorzichtig om. Nu nog een laatste 10 minuten in de oven.

Bron: Let's go Paleo van Sandra van Schijndel