

Zomerse zonnebroodjes

Ingrediënten

250 gram amandelmeel
 75 gram blond lijnzaad gemalen
 15 gram kokosmeel
 1 tl baksoda
 ca. 30 ml water of plantaardige drink
 ½ tl gemalen psylliumzaad



Bereidingswijze

Maal het lijnzaad in een keukenmachine of oude koffiemolen. Meng alle ingrediënten behalve het water/drink door elkaar. Voeg langzaam het water/drink toe tot het smeugig wordt maar niet te nat. Wacht even tot het deeg het vocht op heeft genomen. Is het deeg nog te droog blijft voeg nog wat vocht toe. Het kan wel wat plakkerig aanvoelen. Laat het 30 minuten op een warme plek onder een handdoek rijzen. Vet een cupcake vorm in met boter of vul het met bakpapier of papieren vormpjes. Vul de bakjes tot 2/3. Bak ze in een voorverwarmde oven van 180 graden 10-20 minuten af. Afhankelijk van je oven opletten of ze niet verbranden.

Ze zijn heerlijk met zelfgemaakte frambozenjam!

Weetje:

Psylliumzaad ook wel vlozaad genoemd heeft een krachtige werking in de darmen (zorgt voor makkelijkere ontlasting), het zorgt voor een stabiele bloedsuiker, het verbetert je hartgezondheid maar kan ook helpen bij gewichtsverlies. Daarnaast zijn deze vezels belangrijke voeding voor je darmbewoners. Wist je dat je dagelijks 40 gram vezels zou moeten eten om je bewoners tevreden te houden?