

Vlakbrood met lijnzaad



*In plaats van brood bij soep of
salade*

Ingrediënten voor 16 stuks:

- 50 gram havervlokken
- 50 gram tarwemeel
- 50 gram boekweitmeel
- 30 gram lijnzaad
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel vers gemalen (vijzel) venkelzaad of karweizaad of kummel of koriander
- 2 eetlepels olijfolie
- 250 ml. water

Bereiding:

1. Alle ingrediënten tot een beslagachtig deeg roeren en een half uur laten staan.
2. De oven voorverwarmen op 200°C.
3. Een bakplaat bekleden met bakpapier.
4. Het deeg over de hele bakplaat uitspreiden met de bolle kant van een lepel.
5. 15 minuten bakken in de oven.
6. Gelijk uit de oven met een (pizza)mes in 16 stukken snijden en af laten koelen op een taartrooster.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	35
Vet (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0
Eiwit (g)	1
Koolhydraat (g)	4
Natrium (mg)	20
Kalium (mg)	25
Calcium (mg)	7
Magnesium (mg)	10
IJzer (mg)	0,2
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	0,5
Foliumzuur (mg)	3
Nicotinezuur (mg)	0
Vitamine A (µg)	1
Vitamine B1 (mg)	0,03
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,02
Vitamine B12 (mg)	0
Vitamine C (mg)	0
Vitamine D (µg)	0
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	1

Lijnzaad

Lijnzaad is het zaad van de vlasplant. Van vlas wordt bijvoorbeeld linnen gemaakt.

De plant heeft prachtige blauwe bloemetjes, later in het seizoen wordt het zaad gevormd met een mild nootachtige smaak.

Lijnzaad kan in de darmen een grote hoeveelheid water opnemen waardoor de darmfunctie gestimuleerd wordt. Het is dus belangrijk voldoende (water) te drinken als dit het gewenste effect is. Daarnaast is lijnzaad rijk aan mineralen en omega-3.

Een zeer veelzijdig zaadje!