

Kaascrackers



Hartige snack

Ingrediënten voor circa 30 stuks:

- 250 gram volkoren tarwemeel of speltmeel
- 100 gram koude roomboter
- 100 gram pittige geraspte kaas
- 5 eetlepels karnemelk
- ½ theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel kerrie
- 1 theelepel karwijzaad
- 1 theelepel kruidenzout

Bereiding:

1. Doe het meel, kaas, paprikapoeder, kerrie en kruidenzout in een kom en roer dit goed door elkaar.
2. Leg de koude boter in blokjes op het meel en snij met 2 messen de boter zo klein mogelijk.
3. Voeg dan de karnemelk toe en kneed losjes een bal deeg.
4. Laat het deeg minimaal een ½ uur rusten op een koele plaats.
5. Verwarm de oven op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Rol het deeg met een deegroller uit op een met bloem bestrooid aanrecht.
7. Snij het deeg in vierkante koekjes.
8. Bestrijk deze koekjes met karnemelk en bestrooi ze met karwijzaad.
9. Leg de koekjes op de bakplaat en bak ze in circa 20 minuten gaar in het midden van de voorverwarde oven.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	390
Vet (g)	1 / 23
Eiwit (g)	5 / 6
Koolhydraat (g)	33
Natrium (mg)	370
Kalium (mg)	180
Calcium (mg)	190
Magnesium (mg)	75
IJzer (mg)	2,4
Selenium (µg)	30
Zink (mg)	2,3
Foliumzuur (mg)	22
Nicotinezuur (mg)	3
Vitamine A (µg)	216
Vitamine B1 (mg)	0,22
Vitamine B2 (mg)	0,13
Vitamine B6 (mg)	0,20
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	1
Vitamine D (µg)	0,4
Vitamine E (mg)	0,7
Voedingsvezels (g)	6

Plantaardig / dierlijk

Karwijzaad

Karwij is een tweejarige plant met witte tot roze schermbloemen. Deze tot 20 cm. hoge plant heeft veel zonlicht nodig, deze zonkracht wordt opgeslagen in de zadjes die erg aromatisch zijn. De hele plant is als kruid te gebruiken maar meestal wordt alleen het zaad gebruikt.

Het karwijzaad heeft een typisch aroma en is erg populair in Duitsland. Vaak wordt het toegevoegd aan brood, graangerechten en stoofpotten om deze gerechten beter verteerbaar te maken. De etherische oliën van het karwijzaad hebben een krampstillend effect op de darmen en worden ook wel gebruikt om de effecten van griep en verkoudheid te verzachten.