

Maïskoekjes



met lijnzaad

Ingrediënten voor circa 25 koekjes:

- 100 gram maïsmeel
- 100 gram roomboter
- 100 gram lijnzaad
- 100 gram oerzoet
- 1 ei
- snufje zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op circa 175°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Doe alle ingrediënten in een mengkom en kneed er een samenhangend deeg van.
4. Leg met behulp van 2 lepels bergjes ter grootte van een walnoot op de bakplaat met een flinke afstand van elkaar (de hoeveelheid deeg is genoeg voor 2 bakplaten).
5. Druk de bergjes plat met een vork die je eerst in koud water doopt.
6. Bak de koekjes in circa 10 minuten gaar.
7. Leg ze met behulp van een pannenkoekmes op een taartrooster en laat ze afkoelen.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	80
Vet (g)	1,5 / 3,5
Eiwit (g)	0,8 / 0,2
Koolhydraat (g)	7
Natrium (mg)	20
Kalium (mg)	50
Calcium (mg)	20
Magnesium (mg)	10
IJzer (mg)	0,4
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	1
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	38
Vitamine B1 (mg)	0,03
Vitamine B2 (mg)	0,07
Vitamine B6 (mg)	0,01
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	1

Plantaardig / dierlijk

Lijnzaad

Lijnzaad is het zaad van de vlasplant.

Vlas is de grondstof voor linnen.

Vlas bloeit vroeg in de zomer met prachtige blauwe bloemetjes, later in de zomer wordt het zaad gevormd.

Lijnzaad heeft een mild nootachtige smaak.

Lijnzaad kan in de darmen een grote hoeveelheid water opnemen waardoor de darmfunctie wordt gestimuleerd. Het is dus belangrijk voldoende (water) te drinken wanneer je gerechten met lijnzaad eet.

Lijnzaad is rijk aan mineralen en is de grootste leverancier van plantaardige omega-3.

Een zeer veelzijdig zaadje!