

# Vlakbrood met lijnzaad



*In plaats van brood bij  
soep of salade*

## Ingrediënten voor circa 16 stuks:

- 50 gram grove havervlokken
- 50 gram volkoren tarwemeel
- 50 gram boekweitmeel
- 30 gram lijnzaad
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel kummel (vers gemalen in een vijzel)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2,5 dl. water

## Bereiding:

1. Alle ingrediënten tot een beslagachtig deeg roeren en een half uur laten rusten/wellen.
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. In 15 minuten lichtbruin bakken in het midden van de oven.
6. Gelijk uit de oven met een (pizza)mes in 16 stukken snijden en af laten koelen op een taartrooster.

## Lijnzaad

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

De plant bloeit vroeg in de zomer met prachtige blauwe bloemetjes, later in het seizoen wordt het zaad gevormd met een mild nootachtige smaak.

Lijnzaad heeft een mild nootachtige smaak en kan in de darmen een grote hoeveelheid water opnemen waardoor de darmfunctie gestimuleerd wordt. Het is dus belangrijk voldoende (water) te drinken wanneer je lijnzaad eet voor een betere darmwerking.

Daarnaast is lijnzaad rijk aan mineralen en omega-3.

## Lijnzaad slijmdrank

Een snelle slijmdrank bij verkoudheid of een loopneus. Heilzaam voor de darmen.

Wanneer je lijnzaad zo'n 10 minuten in ruim water kookt ontstaat er een soort slijm, dit slijm smaakt licht zoet. Je kunt ook een stukje gember met het water meekoken voor meer warmte en smaak.

## Recept

- 0,5 liter water
  - 1 eetlepel lijnzaad (heel)
  - Stukje gember
1. Breng het water met de gember en het lijnzaad aan de kook en laat dit op een laag vuur met het deksel op de pan zachtjes 10 minuten koken.
  2. Zeven en warm opdrinken.

Dit recept komt oorspronkelijk uit *7 Granen* van Udo Renzenbrink (ISBN 9060380622) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept 2026010  
Bijgerecht  
Seizoen: hele jaar