

Glutenvrij haverbrood



Ingrediënten

- 250 gr volkoren havervlokken
- 50 gr boekweitmeel
- 30 gr gebroken lijnzaad
- 35 gr pompoen- en zonnebloempitten
- 5 gr chiazaad
- 400 gr soja kwark (of een andere lactosevrije of plantaardige kwark/Griekse yoghurt)
- 3 eieren
- 4 gr zout
- 1 el rijststroop
- 2 el olijfolie
- 2 tl bakpoeder

Extra: zaden en pitten om over het brood te strooien (sesamzaad, chiazaad, pompoen- en zonnebloempitten, etc.)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng de havervlokken, boekweitmeel, lijnzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten, chiazaad, zout en bakpoeder door elkaar. Voeg hierna de kwark, eieren, rijststroop en olijfolie toe en roer alles goed door.

Bekleed een cakevorm (ongeveer 25 cm) met bakpapier en giet het mengsel erin. Verdeel het mengsel en druk lichtjes aan. Strooi er zaden en pitten naar wens overheen (zie "Extra" voor ideeën) en bak in 60 à 70 minuten af in de oven. Laat afkoelen voordat je het eet. Ongeveer 3 à 4 dagen houdbaar in een afgesloten bak of zak. Ook in plakken in te vriezen.

Opties:

- Voeg geraspte courgette en/of wortel toe voor je extra portie groenten
- Meng 1 of 2 tl kaneel of koekkruiden door het mengsel
- Experimenteer met diverse zaden, pitten en gedroogde (goji)bessen/fruit/rozijnen
- Geen boekweitmeel in huis? Geen probleem, maak het brood met 275 gr havervlokken i.p.v. 250 gr en voeg geen meel toe
- Liever geen haver gebruiken? Vervang de havervlokken dan door boekweitvlokken

