

Koolhydraatarm brood zonder tarwe, ei en koemelk

Ingrediënten voor 1 brood:

150 gr amandelmeel
225 gr geitenyoghurt
50 gr courgette geraspt
30 gr pompoenpitten
1 eetl. kokosmeel
1 eetl. psylliumvezels (vlozaad)
1 eetl. appelazijn
1 theelepel natriumbicarbonaat (zuiveringszout)
125 gr buffelmozzarella of halloumi (*let erop dat je halloumi echt helemaal van geitenkaas is gemaakt en geen koemelk bevat*)
1 hand verse peterselie of basilicum
1 eetl. Italiaanse kruiden
1 eetl. extra vierge olijfolie
1 eetl. sesamzaadjes



Zo maak je het brood:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snij de halloumi of mozzarella in kleine stukjes. Daarna doe je alle ingrediënten, behalve de sesamzaadjes in een grote kom of als je die hebt in een blender. Als je het in een kom doet, dan maak je er met de staafmixer een glad geheel van. En als je een blender hebt, doe je dat daarin.

Als alles mooi fijn gemalen is, kun je er een grote bol van maken. Als het brood wat hoger wilt hebben, doe het dan in een cakevorm.

Wil je het als borrelbrood:

Bedek de bakplaat met bakpapier en leg de bol deeg daarop. Vorm het met je handen tot een ovaal brood. Daarna strooi je er sesamzaadjes overheen.

Wil je er boterhammetjes van kunnen snijden:

Bekleed een cakevorm met bakpapier en doe het deeg daarin. Druk het licht aan en strooi er de sesamzaadjes overheen.

Druk de zaadjes een klein beetje aan, zodat ze straks goed vast blijven zitten aan het brood.

Bak het brood in 1 uur in de oven gaar. Laat het bij voorkeur afkoelen op een rooster, dan kan het vocht ook uit de onderkant er wat beter uit. Als het brood is afgekoeld, kun je het snijden en als het niet meteen op gaat, vries je het heel gemakkelijk in.

Als je het gebakken hebt in de cakevorm, kun je het beleggen met divers hartig beleg zoals (geiten/schapen)kaas, houmous, kruidenroomkaas, tomaten, ei enz.

Is het een plat borrelbrood dan is het lekker bij soep of als borrelhapje. Lekker om het te dippen in extra vierge olijfolie.

Geniet ervan!