

Spinaziebrood (koolhydraatarm)

Ingrediënten voor 1 brood:

150 gr amandelmeel
6 eieren
50 gr spinazie
30 gr pompoenpitten
1 eetl. kokosmeel
1 eetl. psylliumvezels (vlozaad)
1 eetl. appelazijn
1 theelepel natriumbicarbonaat (zuiveringszout)
125 gr halloumi
1 hand verse peterselie
1 eetl. extra vierge olijfolie
1 eetl. sesamzaadjes



Zo maak je het brood:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Snij de halloumi 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.

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

Bak het brood in 50 minuten 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.

Je kunt dit brood natuurlijk beleggen met divers hartig beleg zoals kaas, houmous, kruidenkaas, tomaten, ei enz.

Wat ook lekker is, is om het bijvoorbeeld bij soep of als borrelhapje te eten en dan te dippen in olijfolie. Een goed idee is om het dan te bakken als stokbrood. Hiervoor deel je het deeg in tweeën en vorm je er twee stokbroodjes van.

Eet smakelijk!