



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## ZADENBROOD



**Ingrediënten (voor 1 brood van 850 g = 14 sneetjes brood van 60 g):**

- 375 g volkoren speltmeel
- 125 g havermout
- 35 g pompoenpitten
- 35 g zonnebloempitten
- 35 g gebroken lijnzaad
- 1 theelepel zout
- 1 el baking soda
- 2 el appelazijn
- 250 ml soyamelk natuur



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 220° C.
- Doe alle droge ingrediënten (hou wat zonnebloempitten en pompoenpitten apart voor de afwerking) samen in een grote mengkom en roer ze door.
- Voeg vervolgens de appelazijn en de soyamelk toe en roer door tot een egaal deeg.
- Giet het beslag in een grote cakevorm of speciale broodvorm die je eerst bekleed met bakpapier.
- Strooi de resterende pitten over het brood.
- Bak het brood in een voorverwarmde oven gedurende 25 minuten.
- Haal het brood uit de oven en laat nog even afkoelen voor je het opensnijdt.
- Je kan het brood gedurende een kleine week bewaren in de koelkast.