



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PAPRIKABROOD



Ingrediënten (voor 8 sneetjes):

- 100 g boekweitmeel
- 4 eieren
- 1 broccoli / paprika / ...
- 1 koffielepel Provençaalse kruiden

Bereidingswijze:

- Doe het boekweitmeel in een grote mengkom samen met de geklutste eieren en meng onder mekaar.
- Was de groenten die je wil gebruiken en snij ze in kleine stukjes.
- Meng deze eveneens onder het deeg.
- Voeg kruiden toe naar smaak en smeer het deeg uit over een bakplaat.
- Bak het deeg gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Haal de bakplaat uit de oven, snij in 8 stukken en laat afkoelen.
- Dit is heerlijk met een beetje groentespread of hummus of zongedroogde tomaatjes en rucola.
- Laat het smaken!