



# KELTISCH ZEEZOUT MOPPEN

*Een heerlijke zoute versnapering, voor de echte liefhebber!*

## DIT HEB JE NODIG

- 275 gram (volkoren biologisch-dynamisch) rijstemeel
- 6 flinke eetlepels kokosolie, gesmolten
- Halve theelepel Keltisch zeezout
- 2 eetlepels psylliumvezels
- 1 ei, losgeklopt
- Keltisch zeezout (garnering)

## ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Roer de olie door het meel, psylliumvezels en zout. Roer daarna het losgeklopte ei erdoor.

Draai met je handen ronde balletjes van het deeg en vorm deze op de bakplaat tot moppen.

Bestrooi ten slotte met wat Keltisch zeezout. Let op: wees niet té royaal, Keltisch zeezout is best heftig!

Bak de koekjes in het midden van de oven in ongeveer 30 tot 35 minuten goudbruin en gaar, blijf tussentijds controleren.

Laat goed afkoelen op een rooster.

## BAKTIP

Wil je een echt zanderig koekje? Laat het ei dan achterwege. Het koekje kan hierdoor wel sneller uiteen vallen.

# APPELSPELTBROOD

*Een heerlijk speltbrood, verrijkt met appels en peren. Een traktatie!*

## ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 190 graden. Vet een cake- of broodblik in met kokosolie en bekleed deze vervolgens met bakpapier.

Pureer de appels en de peer met het zout in de keukenmachine of een met de staafmixer tot een gladde massa.

Voeg de overige ingrediënten toe en roer goed door.

Stort het beslag in de vorm en verdeel goed.

Bak het brood in het midden van de oven in ongeveer 45 tot 60 minuten gaar, blijf tussentijds controleren.

Laat goed afkoelen op een rooster.

## DIT HEB JE NODIG

- 5 appels, gewassen, ongeschild en in stukken
- 1 grote handpeer, gewassen, ongeschild en in stukken
- Mespunt Keltisch zeezout
- 3 eidooiers
- 400 gram biologisch-dynamisch volkoren speltmeel
- 2 eetlepels wijnsteenbakpoeder



Liever glutenvrij? Vervang het meel dan met 400 gram rijstemeel en een flinke eetlepel psylliumvezels.