



Nico Pauly

**Manuele Neurotherapie
Toegepaste kinesiologie**

Mobiel: +32 (0) 475/804790

E-Mail: nico@pijncoach.be

Website: <https://pijncoach.be>

Zaden- en notenbrood

Ingrediënten

*Hierbij een voorbeeld van zaden-en notenmengeling.
Je ook zaden- en notenmengelingen, vooraf gemengd en gemalen,
kopen bij [Pit&Pit](#) of [De Notenshop](#).*

- Sesammeel
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Hennepzaad
- Pompoenpitten
- Pijnboompitten
- Zonnebloempitten
- Amandelmeel
- Mix van noten : cashua, hazelnoten, walnoten...

Van alle zaden, pitten en noten een gelijke hoeveelheid. B.v: 6 grote soeplepels.

Zaden, pitten en noten toevoegen of vervangen naar eigen smaak.

Andere ingrediënten

- Kokosolie : 4 soeplepels
- Eieren : 5 à 6
- Honing : 1 à 2 soeplepels naar eigen smaak
- Zeezout: naar eigen smaak
- 2 bananen

Bereiding.

1. Pitten en noten fijn malen in blender.
2. Zaden toevoegen
3. Bananen pletten, eieren klutsen en toevoegen
4. Kokosolie toevoegen
5. Alles samen met mengmachine of kloppers mengen tot een smeùige massa
6. In een bakvorm gieten
7. In de oven op 180° : 50 à 55 minuten.

Bewaren in een plastic zak of in de diepvries.