

## Wat stop je erin?




- 150 g courgette, geraspt
- 1 bio-ei
- 3 teentjes knoflook, gehakt
- Zwarte peper en Himalayazout, naar smaak
- 1 el cajunkruiden (zie tips)
- 20 g pompoenpitten en 20 g zonnebloempitten
- 25 g amandelen, gemalen
- 10 g lupinemeel
- 10 g chiazaad
- 50 g pittige kaas (zelf geraspt)



## Hoe maak je het klaar?

- Meng ei, knoflook, peper, zout en kruiden door de courgette.
- Voeg de pitten, amandelen, lupinemeel en chiazaad toe en roer goed door.
- Doe de helft van dit mengsel in een kleine ovenschaal.
- Verdeel de helft van de geraspte kaas eroverheen en druk het goed aan met de bolle kant van een lepel.
- Dek het af met de andere helft van het beslag.
- Verdeel de rest van de geraspte kaas erover en druk het nogmaals goed aan.
- Bak het in een voorverwarmde oven op 150 graden gedurende 25-30 minuten.
- Laat het afkoelen in de vorm en snijd het daarna in 12 blokjes met een scherp mes.

## Voedingswaarde p.p. (3 st)

- ½ portie Eiwitrijke voeding 
- nihil portie Gezonde Groenten 
- 1 portie Reinigende Vezels 



## Tip

- Probeer eens andere kruiden uit: Italiaanse kruiden, kerrie of piri-piri kruiden.
- Lekker als tussendoortje, tapas of bij een kop soep.
- Je kunt dit recept ook gebruiken om muffins te maken.