

RECEPT AARDPEERCACKERS MET DASLOOK EN SPEENKRUID UIT HET VOEDSELBOS

De aardpeercrackers zijn een variatie op een recept van boerenkoolcrackers dat we van Rineke Dijkstra kregen. Hierbij een link naar haar recept
<https://rinekedijkstra.nl/recepten/boerenkool-tahin-crackers.html>

Ingrediënten aardpeercrackers:

- 400 gram geraspte aardpeer (evt. in combinatie met zoete aardappel)
- 2 flinke handen gewassen lente groen, zoals daslook, speenkruid en zevenblad;
- 125 gram zonnebloempitten of gemalen lijnzaad;
- 150 gram zongedroogde tomaten met olie (ik gebruik een heel potje);
- 25 gram olijfolie;
- 100 gram meel (haver-boekweit) of zelfgemaakte paneermeel van oud brood;
- 6-7 gram brandnetelzaad of -blad of zeewier;
- Zeezout (evt. met gemalen sparrennaalden en brandnetel);
- Oven en droogoven.

Bereiding:

Doe de ingrediënten in een kom een blender deze fijn met een staafmixer. Proef en voeg naar smaak nog dingen toe. Varieer met allerlei dingen die je hebt staan in je voedselbos/-tuin. Verdeel het mengsel over twee roosters/lades met siliconevellen uit je droogoven (de onze zijn 36cm x 29cm) en leg deze op twee bakplaten in een voorverwarmde oven van 140 graden gedurende 35-40 minuten. Droog ze daarna minimaal 4 uur in een droogoven van 60 graden. Controleer of ze krokant en droog zijn (droog ze anders nog wat langer) en bewaar ze heel goed in een afgesloten doos of trommel in het donker.

Foto: Bloem van de aardpeer

