

Erika Van den Hauwe  
Orthomoleculair Therapeut  
Gezondheidscoaching  
Kortrijksesteenweg 371 bus 1  
9000 Gent  
0473/85.35.73  
[www.healthandattitude.org](http://www.healthandattitude.org)  
erikavdh2@gmail.com



## **Noten/zadenbrood**

### Ingrediënten

- 100 gram amandelnoten
- 100 gram cashewnoten
- 100 gram walnoten
- 75 gram haver
- 75 gram pompoenpitten
- 100 gram lijnzaad
- 5 el kokosboter
- 3 eieren
- Beetje zout
- 2 el Provençaalse kruiden of 2 el kaneel als je het zoeter wil



### Bereiding

- Over verwarmen op 160 °C
- Neem een bakvorm van 15 op 40 cm ongeveer
- Meng de boter met de eieren en de kruiden
- Voeg alle noten en zaden toe
- Bak 55 min in de oven
- Laat even afkoelen en serveer
- Lekker met confituur en/of kaas