

# Vakantie



genieten - gezondheid - verbondenheid

dinsdag 4 augustus

*vakantie is ...  
... gezond en bewust leven*

## **cracker met kruidenkaas**

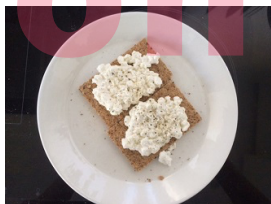
Tijdens de uittocht uit Egypte (Oude Testament) kregen de Joden manna te eten. Ex 16:4 " ... Zie, ik zal voor u brood uit de hemel laten regenen. ..." Ook aten ze geitenricotta met gebakken ui. Dat is misschien een beetje zwaar op de maag in de ochtend. Daarom worden het vandaag crackers met ricotta of cottage cheese of Hüttenkäse.

Al sinds 7000 v.Chr. werd haver geteeld. De Romeinen dachten eerst dat het onkruid was en gaven het hun vee als voer, maar leerden de voordelen van haver kennen. Haver bevat van nature geen gluten. Omdat haver bij het telen vaak in de buurt van tarwe staat, raakt haver 'besmet' door gluten. Daarom dienen mensen met glutenintolerantie toch uit te kijken bij het nuttigen van haver.

### **recept crackers**

100g havermout  
50g lijnzaad

50g chiazaad                      50g sesamzaad  
50g pompoenpitten              350 ml water



Verwarm de oven voor op 170 °C. Meng alle ingrediënten door elkaar en laat 10 minuten staan. Leg het mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat, leg er bakpapier bovenop en rol uit tot een dunne lap. Zet de bakplaat ongeveer een half uur in de oven of totdat de cracker knapperig is. Breek het in stukken.

### **recept ricotta (Hüttenkäse / cottage cheese)** 3 eetlepels citroensap

1 liter melk

Je kunt het maken van volle melk, geitenmelk, schapenmelk. Niet van sojamelk, want dan krijg je tofu (ook lekker). Breng de melk al roerende aan de kook. Doe citroensap erbij en blijf nog even roeren. Het begint al te schiften. Laat het 30 minuten staan en doe het dan in een dunne doek en laat het boven een kom 10 minuten uitlekken. Doe er wat zout en kruiden doorheen.

**zoek**  
kerk in dekenaat Genk