

Een nieuw jaar is altijd zwanger van gezonde voornemens en gefermenteerde producten horen daar dus zeker bij. In een vorige editie van BioGezond hebben we in deze rubriek de fermentaties al uitvoerig behandeld. (Zie index op [www.biogezond.be](http://www.biogezond.be)). Als toemaatje hier nog enkele gefermenteerde producten, chutneys en pickles.

Auteur Ludo Slaets - Gezondkok®

## LIJNZAAD CRACKERS MET BLOEMKOOI

200 gr lijnzaad  
200 cl water  
200 gr bloemkool  
Zwarte peper vaan de molen

- Meng de lijnzaadjes met het water en laat 10 minuten rusten
- Haal de roosjes van de bloemkool, hak deze heel fijn in de keukenmachine en meng onder de lijnzaadjes
- Smeer uit op een siliconenmat (of bakpapier) en laat drogen in een op 120 graden voorverwarmde oven gedurende anderhalf uur
- Laten afkoelen en in stukken breken
- Ook lekker bij kaas en soepen

