# LOW CARB AVOCADO BROOD

**INGREDIËNTEN**

- 100 g chiazad
- 110 g sesamzaad
- 1 el bakpoeder
- 1 ½ tl knoflookpoeder
- 1 ½ el rozemarijn
- 60 g avocado
- 5 eieren (284 g)
- 120 ml water of kokosmelk

**BEREIDING**

1. Breng de oven op temperatuur (175ºC).
2. Maal de gebroken lijnzaad fijn in een kleine keukenmachine of blender tot het bijna een fijn meel is.
3. Meng vervolgens alle droge ingrediënten (eerste vier) samen in een kom.
4. Doe de "natte" ingrediënten (overige ingrediënten dus) ook in de keukenmachine/blender en meng tot een geheel.
5. Voeg nat bij droog en opnieuw: meng.
6. Laat ongeveer 5 minuten staan om wat in te dikken en giet vervolgens in een cakevorm. Ik gebruikte zo'n middelmaatje.
7. Bak 25-30 minuten in de oven.

Eet smakelijk!

Friska
Natuurlijk gezond met voeding