

## Waymadi KetoBox informatieblad

Alle volledige recepten inclusief werkwijze en voedingswaarde staan op [WWW.WAYMADI.NL](http://WWW.WAYMADI.NL).

- **Koolhydraatarm zadenbrood** | Ingrediënten: zonnebloempitten, blond lijnzaad, pompoenpitten, psyllium.

### **Nog toe te voegen:**

- 2 volle theelepels bakpoeder
- 200 gram naturel roomkaas (Lidl)
- 50 gram tahin (of pure notenpasta)
- 4 large eieren

**[Klik hier voor de volledige werkwijze voor het Koolhydraatarm Zadenbrood.](#)**

- **Noors platbrood** | Ingrediënten: blond lijnzaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad.

### **Nog toe te voegen:**

- 150 gram kaas naar keuze
- 50 gram naturel roomkaas
- 3 eieren
- 1,5 theelepel bakpoeder

**[Klik hier voor de volledige werkwijze voor het Noors platbrood.](#)**

- **Keto stokbrood** | Ingrediënten: amandelmeel, psyllium.

### **Nog toe te voegen:**

- 7 gram bakpoeder
- 3 large eiwitten
- 150 ml kokend water
- Snuf zeezout

**[Klik hier voor de volledige werkwijze voor het Keto stokbrood.](#)**

- **Lijnzaad crackers** | Ingrediënten: Blond lijnzaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad.

### **Nog toe te voegen:**

- 1 theelepel zeezout
- 200 ml water
- 50 gram geraspte Grana padano

**[Klik hier voor de volledige werkwijze voor de lijnzaadcrackers.](#)**

- **Lijnzaad wraps** | Ingrediënten: Blond lijnzaad.

### **Nog toe te voegen:**

- 200 ml water
- 4 gram zeezout

**[Klik hier voor de volledige werkwijze voor de lijnzaad wraps.](#)**

- **Chunky granola** | Ingrediënten: Zonnebloempitten, pompoenpitten, amandelen, walnoten, blond lijnzaad, Greensweet syrup, sesamzaad, chiazaad, citroensap, kaneel, zeezout.

De Chunky granola is al kant en klaar. 50 gram is 1 portie. Bewaard in een (glazen) luchtdichte pot blijft deze weken cruncy.

**[Voor meer informatie over de Chunky granola klik je hier.](#)**

### • **Houdbaarheid**

Alle mixen zijn vers voor je gemaakt. Op de achterkant van de verpakking vind je de productiedatum. Je mixen zijn na die datum **3 maanden** houdbaar MITS je ze **droog, donker** en op **kamertemperatuur** bewaard.

In verband met de kwaliteit is het advies ze binnen een maand na ontvangst klaar te maken en vers in te vriezen.

**Heb je vragen? Stel ze in de Facebookgroep: [Lekker halal eten Koolhydraatarm en Keto.](#)**

