

## Koolhydraatarm brood –

met Grip op Koolhydraten crackermix als basis

Naast heerlijke voedzame koolhydraatarme crackers kun je van Grip op Koolhydraten **crackermix** snel en makkelijk een heerlijk koolhydraatarme MIM-broodje maken. (MIM = Muffin in een Mok)



### Dit heb je nodig:

- 50 gram [Grip op Koolhydraten crackermix](#)
- 1 ei
- ca. 40 g Griekse yoghurt
- ca. 1/2 theelepel (wijnsteen)bakpoeder

### Bereiding:

Roer alle ingrediënten goed door elkaar in een magnetronbestendige mok of soepkom.

Bakken in de magnetron: Bak de MIM in **2 – 3 minuten** op de hoogste stand tot de structuur lijkt op cake. Is de muffin nog wat vochtig, bak dan een half minuutje extra.

Bakken in een gewone oven: Dat kan ook prima, maar duurt iets langer. Neem dan een ovenbestendige mok of schaalte. Bak de MIM **12-15 minuten** in een op 175 graden voorverwarmde oven.

Laat de MIM even uitdampen en snijd er 4 – 6 plakjes van. Besmeer en beleg met eiwitrijk beleg naar smaak. Zo heb je waarschijnlijk genoeg aan een halve MIM per ontbijt of lunch.

---

Van 500 gram Grip op Koolhydraten [crackermix hennepzaad](#) of [crackermix amandelmeel](#) kun je bijv. 10 MIM's maken of 40 crackers. Of bijv. 5 MIM's en 20 crackers.

Een [kleine verpakking GOK-crackermix \(125 gram\)](#) is goed voor 10 crackers, of bijv. 6 crackers en 1 MIM.

*Eet smakelijk en succes verder met Grip op Koolhydraten (GOK)!*