



Gebakken Aubergine Frieten

Ingrediënten:

1 kleine aubergine
¼ cup eiwit

Voor het korstje:

1 eetl gemalen lijnzaad
1 eetl speltbloem
1 eetl volkoren speltmeel
½ tl knoflookpoeder
½ tl uienpoeder
¼ tl gemalen komijn
¼ tl peper
Snufje zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Doe alle ingrediënten voor het korstje bij elkaar in een kom.

Doe de eiwitten in een andere kom en zet apart. Snijd de aubergine in repen van ongeveer 1 cm dik. Je kan het velletje eraf halen, maar dat hoeft niet. Leg het mengsel voor t korstje op een schaal. Haal de aubergine plakjes door het eiwit, dan door de kruimels en leg ze op een met bakpapier beklede ovenbakplaat. Bak het voor ongeveer 10 minuten, draai ze om en bak nog eens 10 minuten tot ze mooi goudbruin zijn.

