



Gebakken Auberginplakken

Ingrediënten:

1 kleine aubergine
¼ cup eiwit

Voor het paneren:

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 °C.

Meng alle ingrediënten die je nodig hebt voor het paneren in een kommetje.

Klop in een ander kommetje de eiwitten en zet het even aan de kant. Je kan de aubergine eerst even schillen, maar dat hoeft niet. Snijd de aubergine in plakjes van 1 cm. Doe de paneer op een bord of schaal. Doop elk plakje aubergine eerst in het eiwit en daarna door de paneer.

Leg de plakjes op een met bakpapier bekleed bakblik en schuif het middenin de voorverwarmde oven. Bak het 10 minuten tot het goudbruin en knapperig is.

