

Woeste Wortelbroodjes

30 min. bereiden

+ 1 uur en 43 min. rijst- en oventijd

Op zoek naar een gezonde snack of een creatief voorgerecht? Deze wortelbroodjes zijn zeker een hit. Superleuk om samen te maken. En ook nog eens heel gezond!

Aan de slag

1. Doe **alle ingrediënten voor de broodjes** (behalve de topping) in een kom en kneed dit tot een soepel deeg (zeker 10 minuten).
2. Laat het deeg afgedekt op een warme plaats 1 uur rijzen.
3. Vorm van aluminiumfolie kleine massieve kegeltjes en vet de buitenkant in met 1 el **olijfolie**.
4. Verdeel het deeg in kleine stukjes en vorm hiervan lange slierten (20 cm lang).
5. Wikkel elke sliert om een kegeltje. Begin 1/2 cm onder de rand en wikkel tot het puntje, zodat ze de vorm van een ijschoorntje krijgen.
6. Leg de broodjes op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk ze met 1 el olijfolie en bestrooi ze met een **topping naar keuze**.
7. Dek de bakplaat af met plasticfolie of een schone theedoek en laat de broodjes nog 30-45 minuten rijzen.
8. Verwarm de oven voor op 220 graden.
9. Bak de broodjes in 13-18 minuten goudbruin en knapperig. Laat ze afkoelen op een rooster.
10. Kook de **wortel** voor de vulling in een laagje water in 10 minuten beetgaar. Giet af.
11. Pureer de wortel samen met de alle **overige ingrediënten van de vulling** met een staafmixer tot een smeuvige spread. Voeg naar smaak **peper** en **zout** toe.
12. Vul de wortelbroodjes met de spread en steek een takje krulpeterselie erin als loof.

Dit heb je nodig

Broodjes

- 500 g volkorenmeel
- 7 g gedroogde gist (1 zakje)
- 300 ml water, lauwwarm
- 50 ml olijfolie
- 10 g zout
- 4 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- Toppings naar keuze
(sesamzaadjes, maanzaad, Italiaanse kruiden en/of geraspte kaas)

Vulling

- 200 g wortel
- 200 g kikkererwten
- 1,5 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 2 el olijfolie
- 2 el citroensap

Extra

- (Krul)peterselie

Tommy's tip

Vul de broodjes ook eens met zuivelspread of avocado!