

MUESLI REPEN

Ingrediënten (1/2 bakplaat)

650 gram havervlokken

200 gram gemengde noten gebrand (bijvoorbeeld cashewnoten, amandelen en hazelnoten)

50 gram pompoenpitten

25 gram zonnebloempitten

25 gram lijnzaad/sesamzaad

375 gram dadels gehakt

350 gram honing of vijgensiroop

10 el neutrale olie (zonnebloem of kokosolie)

10 el water

Kaneel & zout

Lekkere en gezonde granolarepen. Makkelijk om te maken en leuk om mee te nemen naar school voor de kinderen. Een gezond tussendoortje met veel vezels en eiwitten. Hierdoor krijg je meteen een vol gevoel en heb je weer volop energie om nog een paar uurtjes te overbruggen tot je lunch of avondeten. Je kunt de dadels vervangen voor rozijnen of cranberries en varieer met de noten en gebruik wat jij lekker vindt!

Bereiding

- *Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius hetelucht*
- Doe de noten in een keukenmachine en hak ze kort door. Doe dit ook met de helft van de havervlokken en meng alle noten, zaden en havervlokken door elkaar in een grote kom.
- Verwarm de honing samen met de olie, water en een flinke lepel kaneel totdat het geheel goed gemengd is.
- Voeg dit toe aan het haver/noten mengsel en meng goed door elkaar. Breng nog eventueel op smaak met een snuf zout, mocht je dat lekker vinden.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en stort het mengsel op de bakplaat
- Druk goed aan en verdeel het over de bakplaat totdat het overal ongeveer 1cm dik is.
- *Doe de plaat in de oven en bak in ongeveer 25 minuten krokant.*
- Laat de repen volledig afkoelen en snijd ze daarna pas in stukken. Probeer de verleiding te weerstaan om er eerder aan te zitten, want ze zijn pas krokant als ze helemaal afgekoeld zijn.
- Bewaar in een luchtdichte trommel ongeveer 5 dagen.

Recept door: Loraine de Jonge

EatBakeLove.nl