

Energierepen

Een gezonde snack. Het recept is voor 10 repen.

Benodigheden:

- 50 gram gedroogde abrikozen
- 50 gram gedroogde cranberries
- 50 gram gedroogde dadels
- 50 gram amandelen
- 1 ei
- 20 gram roomboter
- 50 gram sesamzaad
- 25 gram haverhout
- Snufje zout

Aan de slag!

Stap 1

Verwarm de oven op 170 graden. Snijd de abrikozen, cranberries dadels en amandelen fijn.
(Zorg ervoor dat het wel nog structuur heeft.)

Stap 2

Klop het ei los in een grote kom en laat de boter smelten op laag vuur. Voeg de boter en de rest van de benodigde ingrediënten toe aan het geklopte ei en roer goed.

Stap 3

Vet een cakevorm in of doe er een stuk bakpapier in. Doe het mengsel in de cakevorm.
Verdeel dit goed en druk aan. Bak de grote energiereep voor 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Stap 4

Laat hem vervolgens afkoelen en haal de grote energiereep uit de cakevorm. Snijd er tien kleine repen van.

Tip:

De abrikozen en cranberries kun je vervangen door ander gedroogd fruit wat jij lekker vindt.

Eet smakelijk!