



Gezonde Mueslireep

Ingrediënten voor 14 reepjes:

- 280 gram amandelen
- 30 gram pompoenpitten
- 70 milliliter suikervrije stroop
- 60 gram kokosolie
- 3 druppels vanille extract
- Snufje zout
- 30 gram geraspte kokos
- 30 gram hennepzaad

BEREIDINGSWIJZE

1. Maal de amandelen en pompoenpitten grof met een keukenmachine.
2. Meng in een steelpannetje stroop, kokosolie, vanille extract en zout en laat dit smelten op middelhoog vuur.
3. Voeg vervolgens de amandelen, pompoenpitten, kokos en hennepzaad toe aan het steelpannetje. Haal van het vuur en roer goed door elkaar, zodat alles is bedekt met stroop en kokosolie.
4. Doe vershoudfolie op de bodem en zijanten van een ovenschaal of bakvorm van 20x20cm en voeg het mengsel toe. Verdeel alles goed over de ovenschaal en druk stevig aan met een lepel.
5. Zet de schaal in de koelkast voor minstens 2 uur. Snijd daarna de plak in repen.

TIPS

- Maak grotere hoeveelheden zodat je repen kunt invriezen voor later.
- Een makkelijk en voedzaam tussendoortje voor onderweg.
- Ook lekker om de reep als granola door yoghurt of kwark heen te kruimelen.