

# BANAAN CHOCOREEP



## MIDDAGDIP

4 GROTE REPEN OF 8 KLEINE

MAAKTIJD 10 MINUTEN + 15 MINUTEN IN DE OVEN

## INGREDIËNTEN

- 80 gram **fijne havermout vlokjes**
- 1 **kleine banaan**
- 20 gram **kleine rozijntjes**
- 20 gram **hazelnoten**
- 2 eetlepels **aardbeien jam**
- 100 gram **pure chocolade**



- ZADEN
- VIS
- INSECTEN
- NOTEN
- LACTOSE
- GLUTEN
- EI
- SOJA
- PINDA

Verwarm de oven voor op 170 °C en bekleed een vierkant bakblik met bakpapier. Prak de banaan in een mengkom tot moes en voeg de **fijne havermout vlokjes**, **jam** en rozijnen toe. Hak de hazelnoten grof met een mes en doe ze ook in de kom. Roer alles goed door elkaar tot een plakkerig geheel.

Schep het mengsel in een klein vierkant bakblik en duw het goed aan. **Snijd met een mes alvast de repen voor, dan kun je ze straks gemakkelijk uit het blik halen.** Bak de repen in ongeveer 15 minuten goudbruin. De buitenkant mag krokant zijn. Laat de repen even afkoelen.

Smelt de chocolade in een pannetje op zacht vuur. Haal de repen uit het bakblik en doop één kant van de repen in de chocolade. Laat ze 10 minuten afkoelen op een stuk bakpapier (eventueel in de koelkast).

Dit recept komt uit:

>> **SPORTables** >>

Hét sportkookboek vol on-the-go sportsnacks voor (top)sporters & hardwerkende mensen die graag hun prestaties willen verbeteren én lekker willen smullen!

www.sportables.nl  
Kopen?  
www.nozelheden.nl



### EETSTIJL

LACTOSEVRIJ

### VOEDINGSWAARDE

**TOTAAL 248 GRAM:** KCAL 807 | VET 34,6 GR | V.VET 10,5 GR | KOOLHYDRATEN 91,3 GR | EIWIT 24,2 GR | VEZELS 16,7 GR | NATRIUM 13 MG  
**PER REEP (68 GRAM):** KCAL 201 | VET 8,6 GR | V.VET 2,6 GR | KOOLHYDRATEN 22,8 GR | EIWIT 6 GR | VEZELS 4,1 GR | NATRIUM 3,2 MG

### ENERGIEWAARDE



OVERIG

INVRIESBAAR

■ KOOLHYDRATEN ■ VETTEN ■ EIWITTEN