

# TROPISCHE BOUNTYBAR



## NR

3 REPEN

MAAKTIJD 15 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 45 gram gedroogde papaja (of mango)
- 40 gram magere melkpoeder (is eiwitrijk)
- 15 gram gemalen kokos
- 40 ml magere melk (of plantaardige melk naar keuze)
- 100 gram pure chocolade (minimaal 72%)

### MAAK EEN DUBBELE PORTIE

Doe de papaja/mango, melkpoeder en kokos in een keukenmachine en mix het goed door elkaar. Voeg de melk toe en laat nog even flink draaien tot je een samenhangend mengsel hebt.

Druk het mengsel in een siliconenmal (reepvorm) of vorm er met de hand repen van. Leg ze 5 min. in de vriezer om op te stijven.

Als de repen wat steviger zijn, kun je de chocolade au bain-marie laten smelten. Leg de repen op een rek of rooster met een vel bakpapier eronder. Schenk met een lepel de gesmolten chocolade over de reepjes. Zet de repen nog 5 minuten in de vriezer om de chocolade hard te laten worden. Tropisch genieten!

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

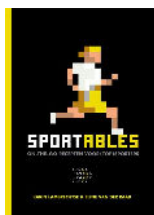
### TIP

Smelt voor een glanzende chocoladelag tweederde van de chocolade au bain-marie. Haal de pan van het vuur zodra de chocolade volledig is afgekoeld. Doe nu direct de rest van de chocolade in de pan en blijf roeren tot ook dit deel van de chocolade volledig is afgekoeld. De chocolade wordt nu wat dikker en gaat glanzen. Gebruik de chocolade direct, voor hij weer afkoelt.

De hoeveelheid chocolade is meer dan je eigenlijk nodig heb, zodat je de repen makkelijker kunt dopen. De overgebleven chocolade kun je in een bakje bewaren voor een volgende keer. .



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



### EETSTIJL



GLUTENVRIJ

### VOEDINGSWAARDE

**TOTAAL 185 GRAM:** KCAL 462 | VET 12,2 GR | V.VET 8,1 GR | KOOLHYDRATEN 66,7 GR | EIWIT 17,3 GR | VEZELS 5 GR | NATRIUM 220 MG  
**PER REEP (62 GRAM):** KCAL 154 | VET 4 GR | V.VET 2,7 GR | KOOLHYDRATEN 22,9 GR | EIWIT 5,8 GR | VEZELS 1,6 GR | NATRIUM 73 MG

### ENERGIEWAARDE



### OVERIG



■ KOOLHYDRATEN ■ VETTEN ■ EIWITTEN