



MIDDAGDIP

ABRIKOZEN CASHEW QUINOAREEPJES

Gezond tussendoortje - 12 REPEN

MAAKTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 50 gram (ongebrande, ongezoeten) cashewnoten
- 200 gram gedroogde abrikozen
- 2 el honing
- 6 eetlepels havermeel of fijne havermout (±30-35 gram)
- 2 eetlepels chiazaad (±10 gram)
- 40 gram gepofte quinoa
- mespuntje mineraal zout (LoSalt)
- 50 tot 100 ml water
- optioneel: druppel vanille essence

Dit recept is van Karin & PNKL.
Meer DIY on-the-go sportrecepten vind je in:

>> **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



Maal de abrikozen samen met cashewnoten fijn in de keukenmachine. Meng in een kom de havermeel of havermout, chiazaad, gepofte quinoa, honing en het zout goed door elkaar. Voeg het abrikozen-cashewmengsel toe en roer goed. Giet beetje bij beetje wat water bij het mengsel en roer tot er een compact geel deeg ontstaat.

Verspreid het deeg over de bodem van het bakblik en duw het stevig aan tot de laag overal ongeveer 1,5 cm dik is. Snijd ongeveer 12 kleine repen uit de plak en schep ze voorzichtig uit de vorm.



ZADEN

VIS

INSECTEN

NOTEN

LACTOSE

GLUTEN

EI

SOJA

PINDA

ENERGIEWAARDE



OVERIG

VOEDINGSWAARDE

TOTAAL 400 GRAM: KCAL 877 | VET 29,8 GR | V.VET 5 GR | KOOLHYDRATEN 117 GR | EIWIT 25,2 GR | VEZELS 20,4 GR | NATRIUM 164 MG
PER REEP (40 GRAM): KCAL 88 | VET 3 GR | V.VET 0,5 GR | KOOLHYDRATEN 12 GR | EIWIT 12,5 GR | VEZELS 2 GR | NATRIUM 16,4 MG

EETSTIJL

GLUTENVRIJ

LACTOSEVRIJ

VEGANISTISCH