



BROODREEP MET FRUIT EN NOTEN

TIJDENS

5 REPEN

MAAKTIJD 10 MINUTEN EN 45 MINUTEN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

- 100 gram gedroogd fruit (bijvoorbeeld pruim, vijg, mango, abrikoos)
- 100 gram studentenhaver
- 100 ml sinaasappelsap
- 1 ei
- 1 theelepel (palm)suiker
- merg van 1 vanillestokje
- halve banaan (75 gram)
- 185 gram (volkoren)bloem
- 1 theelepel kaneel
- mespunt zout
- 1 eetlepel jam naar keuze



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

Snijd het gedroogde fruit in kleine stukjes en doe ze samen met de studentenhaver in een kom. Voeg het sinaasappelsap toe.

Verwarm de oven voor op 170 °C. Doe het ei in een kom en klop het met een garde of een handmixer met de suiker en het vanillemerg tot een stevig lichtgeel gekleurd mengsel.

Prak de banaan en voeg toe aan het mengsel. Klop nog een paar minuten goed door. Voeg de rest van de ingrediënten toe en meng alles goed door elkaar. Schep dan ook het fruit door het deeg.

Vet een bakblik in met (kokos)olie (of bakspray/vel keukenpapier) en schep het beslag erin. Bak het brood in de oven in ongeveer 45 minuten gaar. Laat de broodreep afkoelen voor je hem in plakken snijdt.

VARIATIE

Voeg een ½ theelepel gemberpoeder toe voor een extra smaaksensatie! De repen zijn ook lekker na het sporten met een dikke dot kwark.

Voor een veganistische versie kun je het ei vervangen door 2 eetlepels chiazaad. Laat het chiazaad 10 minuten weken in 2 eetlepels appelmoes, voeg daarna nog 1 eetlepel aardappelzetmeel toe. Roer goed en voeg toe aan het recept in plaats van het ei.

TIP

Bak producten met zaden en noten op maximaal 170 °C, anders kunnen de vetten uit de zaden en noten verbranden.

VOEDINGSWAARDE

TOTAAL 400 GRAM: KCAL 1174 | VET 38,6 GR | V.VET 6,5 GR | KOOLHYDRATEN 168 GR | EIWIJ 29 GR | VEZELS 19,5 GR | NATRIUM 230 MG
PER PLAK (75 GRAM): KCAL 222 | VET 7,2 GR | V.VET 1,2 GR | KOOLHYDRATEN 31,7 GR | EIWIJ 5,5 GR | VEZELS 3,7 GR | NATRIUM 43 MG

ENERGIEWAARDE



■ KOOLHYDRATEN ■ VETTEN ■ EIWITTEN