

SNELLE HAVERREEP



TIJDENS

10 REPEN

MAAKTIJD 5 MINUTEN + 15 MINUTEN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

- 50 ml sinaasappelsap
- 20 ml water
- 50 gram (palm)suiker
- 4 eetlepels aardbeienjam
- 1 kleine banaan (ongeveer 100 gram)
- 300 gram havermout
- 1 eetlepel kaneel
- mespunt mineraalzout



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

Verwarm de oven voor op 175 °C. Doe het sinaasappelsap, water, palmsuiker en jam in een pan en verwarm tot de suiker is opgelost. Laat het niet koken, anders gaat de vitamine C verloren.

Haal de pan van het vuur, voeg de banaan toe en pureer het mengsel met de staafmixer. Doe de havermout, zout en kaneel bij het banaanmengsel in de pan en roer alles goed door elkaar.

Vet een vierkante ovenschaal in, verdeel het mengsel over de bodem en druk het overal goed aan. Snijd het mengsel voorzichtig een stukje in met een scherp mes, zodat je 10 repen krijgt. Zo kun je de repen na het bakken beter snijden.

Bak de haverrepen in 10 minuten goudbruin. Haal ze uit de oven en snijdt de haverrepen over de eerder gemaakte snijlijnen in stukken. Leg de repen op een bakvel terug in de oven en bak ze nog 5 minuten verder af, zodat ze een knapperig randje krijgen. Laat de repen afkoelen in de oven met de deur open.

PALMSUIKER

Palmsuiker wordt gemaakt van het sap van bepaalde palmboomsoorten. Het is vaak ongefiltreerd en ongeraffineerd en bevat dus vitaminen en mineralen. Kies voor de duurzaam geproduceerde, biologische variant waarin alleen palmsuiker zit (sommige soorten worden vermengd met andere suikers).

EETSTIJL

-  LACTOSEVRIJ
-  GLUTENVRIJ
-  VEGANISTISCH

VOEDINGSWAARDE

TOTAAL 500 GRAM: KCAL 1587 | VET 22,9 GR | V.VET 4 GR | KOOLHYDRATEN 291 GR | EIWIT 40 GR | VEZELS 30 GR | NATRIUM 161 MG
PER REEP (50 GRAM): KCAL 159 | VET 2,3 GR | V.VET 0,4 GR | KOOLHYDRATEN 29 GR | EIWIT 4 GR | VEZELS 3 GR | NATRIUM 16 MG

ENERGIEWAARDE



OVERIG

 INVRIESBAAR