

GEZONDE MUESLI REPEN

Benodigheden voor 8 repen

- 4 medjoul dadels
- 40 gr hazelnoten
- 40 gr walnoten
- 2 theelepels kaneel
- 100 ml maple syrup
- 1 rijpe banaan
- 200 gr havervlokken



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200° graden.
2. Prak de banaan.
3. Hak de noten en dadels fijn.
4. Meng de havervlokken en de maple syrup met de geprakte banaan.
5. Ontpit de dadels en snijd zo klein mogelijk.
6. Meng hier vervolgens ook de hazelnoten, walnoten, kaneel en dadels doorheen.
7. Verdeel bakpapier over een cakeblik.
8. Verdeel het mengsel over het cakeblik en druk goed aan.
9. Bak voor 30 minuten op 200° graden.
10. Laat daarna goed afkoelen om vervolgens in repen te snijden.
11. Tip: Bewaar ze max. 4 dagen in een afgesloten trommel.