



Zelfgemaakte mueslirepen

Lunch, Ontbijt & Tussendoortje



Zelfgemaakte mueslirepen

Zelfgemaakte mueslirepen, heerlijk als tussendoortje of misschien wel als ontbijt of snelle lunch. In de supermarkt liggen wel 100 verschillende soorten repen in de schappen. Allemaal andere ingrediënten en voedingswaarden. Maar welk kun je nou het beste kiezen? Welke is het meest verantwoord? Daar hebben wij een antwoord op!

Namelijk deze zelfgemaakte mueslirepen! Makkelijk te maken, gezond en ook nog een heel erg lekker!

Natuurlijk delen we dit recept graag met jullie!

ingrediënten

Ingrediënten voor 10 a 12 zelfgemaakte mueslirepen

50 gram Chocolade (85% cacao)

10 stuks Vijgen of grote dadels

2 handjes Gemengde ongezouten en ongebrande noten

2 el Gemengde zaden (zoals sesam- en lijnzaad)

2 el Geraspte kokos

1 el Rauwe cacaopoeder

3 el Kokosolie

bereidingswijze

1. Als eerst ga je de chocola smelten, doe dit au bain-marie.
2. Ondertussen kun je de vijgen, noten, zaden, geraspte kokos en de rauwe cacao in de keukenmachine doen en dit goed fijn malen.
3. Smelt de kokosolie in een pannetje. Wanneer het helemaal gesmolten is kun je het door het mengsel van de vijgen, noten, zaden, geraspte kokos en de rauwe cacao roeren.
4. Doe het mengsel in een cakevorm en druk dit goed aan.
5. Giet de gesmolten chocolade over het mengsel en zet de cakevorm 2 uur in de koelkast. Haal het geheel na 2 uur voorzichtig uit de vorm en snij het in repen.
6. & geniet ervan!