



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GRANOLA-PINDAKAASREEP

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 25 repen):

- 2 eieren
- 120 g bruine suiker zoetstof
- 70 g gezonde margarine
- 200 g pindakaas
- 100 g suikervrije siroop
- 50 g gedroogde abrikozen
- 150 g ongezouten notenmengeling
- 200 g havervlokken
- 50 g rozijnen
- 30 g granola



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 160 °C en bedek een ovenschaal met bakpapier.
- Meng de zoetstof met de vetstof tot een egale massa.
- Voeg vervolgens de pindakaas en de honing toe en meng tot een egale massa.
- Snij de gedroogde abrikozen in stukjes en had de noten grof.
- Voeg de abrikozenstukjes, de gehakte noten, de havervlokken, de rozijnen en granola bij het mengsel en meng alles onder mekaar.
- Breng het deeg aan op het bakpapier en druk goed aan.
- Bak gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 160°C.
- Haal uit de oven, laat afkoelen en snij in 25 repen.
- Smullen maar!!