

# Mueslireep



## Ingrediënten voor +/- 6stuks:

- 2 bananen
- 2 el honing / agavesiroop
- 2 el zonnebloemolie
- 1 handvol gemengde noten naar keuze
- 80g havermout
- 50g amandelschilfers
- 60 g (diepvries) rood fruit
- snuifje zout

### Optioneel:

- extra rood fruit ter aanvulling



## Bereidingswijze

- Indien gebruik van diepvriesfruit: laat even ontdooien om vervolgens het vocht weg te doen.
- Doe de bananen, honing, olie en zout in een blender of keukenrobot en mix tot een glad beslag.
- Hak de noten grof en voeg toe aan het beslag samen met de havermout en amandelschilfers.
- Roer vervolgens het fruit door het beslag.
- Bekleed een kleine bakvorm met bakpapier. Duw plat tot het deeg ongeveer 1 cm dik is.
- Bak gedurende 20-25 minuten in de oven en laat vervolgens afkoelen alvorens de koek in een 6-tal repen kan gesneden worden.

## Tips

- De noten kunnen ook vervangen worden door zaden en pitten naar keuze.
- De repen kunnen 3 dagen in de koelkast bewaard worden.
- De repen zijn ideaal als tussendoortje, maar kunnen ook bij het ontbijt gegeten worden.

## Bron

- Boek: Be Fit, be awesome 3 – Laura Van den Broeck