

# Gezonde(re) perenkoekjes



## Ingrediënten voor +/- 12 koekjes

- 1 rijpe peer
- 100 g havermout
- 1 ei
- 2 el neutrale olie
- 1 el honing
- snuifje zout
- 50 g pure chocolade



## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de peer en snijd deze in stukjes.
- Vermaal de havermout tot meel (dit kan gemakkelijk in een keukenrobot, een blender of met een hakmolentje).
- Doe de perenstukjes, samen met de havermout, het ei, de olie, de honing en een snuifje zout in een keukenmachine. Meng dit tot een glad beslag.
- Hak ondertussen de chocolade in stukjes en schep dit door je beslag.
- Bekleed een ovenplaat met bakpapier en verdeel hierop het beslag in een 12-tal hoopjes. Druk ze nadien een beetje plat tot koekjes.
- Bak de koekjes gedurende 20-25 minuten tot ze goudbruin van kleur zijn.

## Tips

- Geen rijpe peer in huis? Vervang dit bijvoorbeeld dan door een rijpe banaan. Door fruit toe te voegen, krijg je een zoete smaak in de koekjes zonder teveel suiker of honing te moeten toevoegen.
- Ter vervanging van de chocolade kan er ook voor 50 g gehakte noten gekozen worden.

## Bron

- [www.chickslovefood.com](http://www.chickslovefood.com)