



# HOMEMADE MUESLIREPEN



12 PERS.



25 MIN



SNACK

## INGREDIËNTEN

- 1 citroen
- 260 gram havermoutvlokken
- 150 gram medjouldadels
- 100 gram notenmix voor salade
- 20 gram hennepzaad
- 140 gram syrup gold
- 4 lepels maisolie
- 1 koffielepel kaneel



## STAP 1

Verwijder de pitten uit de dadels en snijd fijn. Rasp de schil van de citroen (enkel het gele van de schil) en hak de noten grof.

## STAP 2

Verwarm de oven voor op 200°C.

## STAP 4

Doe de fijngesneden dadels in een mengkom en voeg de havermoutvlokken, noten, hennepzaad, kaneel en de citroenzeste erbij.

## STAP 5

Verwarm de syrup gold in een steelpannetje. Voeg 4 eetlepels water en de maisolie toe. Roer goed.

## STAP 6

Doe verwarmd mengsel bij de havermout met noten en meng goed onder elkaar.

## STAP 7

Verdeel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier. Zet 20 minuten in de oven en laat daarna afkoelen. Snijd na het afkoelen in repen.

### VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	259 kcal
Vetten	10,6 gram
Koolhydraten	29,1 gram
Koolhydratenporties	2,5
Eiwitten	5,5 gram