



Mueslirepen met chocolade

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 130 gram glutenvrije haverhout
- 50 gram ongezoeten noten
- 75 gram dadels
- 5 gram kaneel
- 70 milliliter honing
- 20 milliliter water
- 20 milliliter kokosolie
- 1/2 appel
- 80 gram extra pure chocolade



Mueslirepen met chocolade

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de havermout in de kom van de keukenmachine en voeg hier de noten en de ontpitte dadels. Tot slot voeg je de kaneel toe en laat je de ingrediënten grof hakken in de keukenmachine.

Doe de honing vervolgens in een pannetje en verwarm langzaam op laag vuur. Op het moment dat de honing heel vloeibaar wordt, kun je hier het water en de kokosolie aan toevoegen.

Voeg vervolgens het havermoutmengsel toe aan het pannetje. Meng tot een plakkerig geheel. Schil vervolgens de appel en snijd door de helft. Snijd vervolgens de helft in kleine blokjes en meng die door het mengsel heen. Bij de Action kwam ik deze fantastische mueslirepenvorm tegen. Super handig en het werkt top!

Mocht je die nu niet in huis hebben of kunnen vinden, dan kun je ook een bakpapiertje in een ovenschaal doen en het gehele mengsel daar ongeveer 1 centimeter hoog over verdelen. Bak de repen in 25 minuten gaar.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Mueslirepen met chocolade

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Als de repen afgekoeld zijn, kun je de chocolade au bain marie gaan smelten. Pak een wat grotere pan en vul die met water. Verwarm het water vervolgens, maar zorg ervoor dat het niet gaat koken. Pak een wat kleinere pan en leg daar de chocolade in. Zet deze kleinere pan in de grotere pan op het vuur en de chocolade zal op deze manier langzaam smelten. Dip de repen in de chocolade en laat met de chocoladekant naar boven toe op een bord of snijplank uitharden in de koelkast.

Je kunt nu gaan genieten van deze heerlijke healthy glutenvrije mueslirepen met chocolade, een perfect tussendoortje voor onderweg!



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL