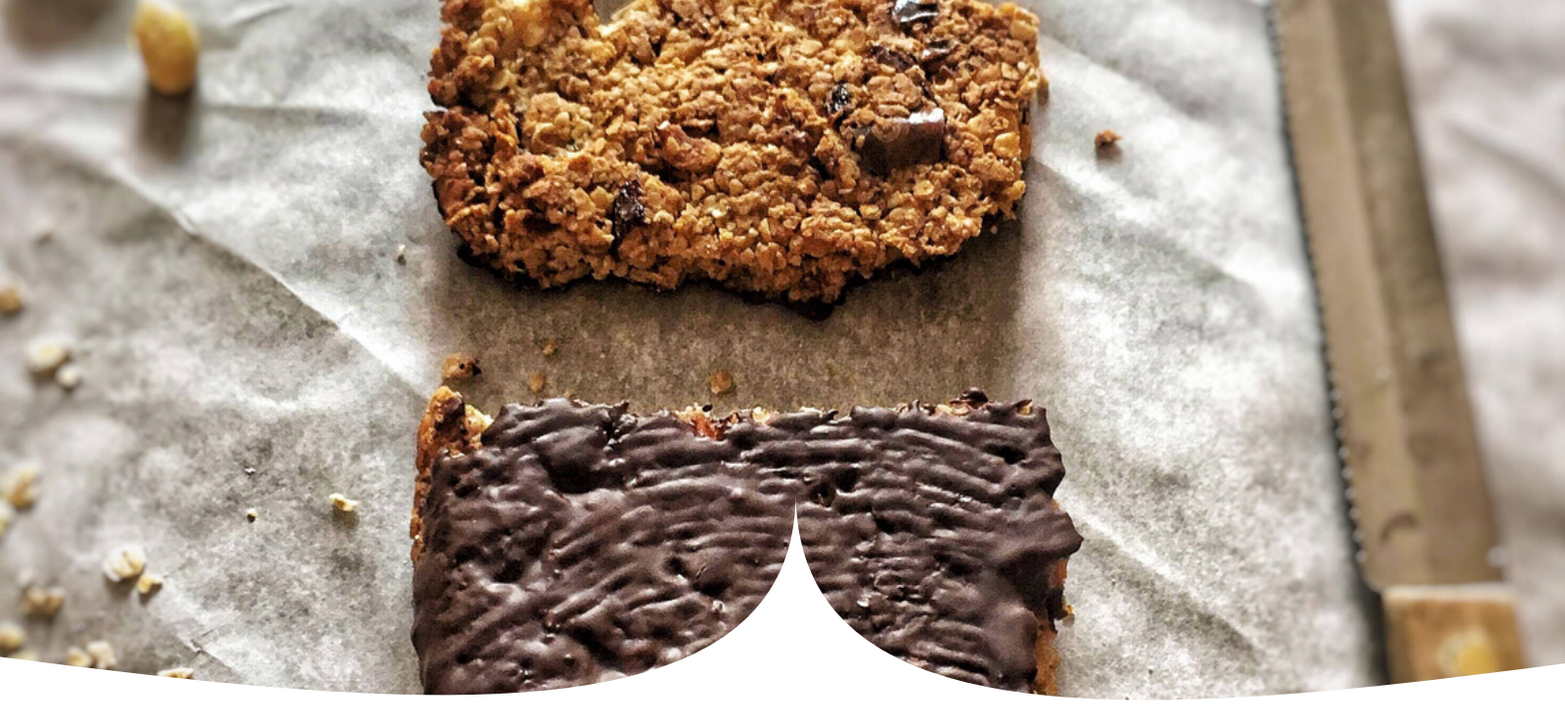
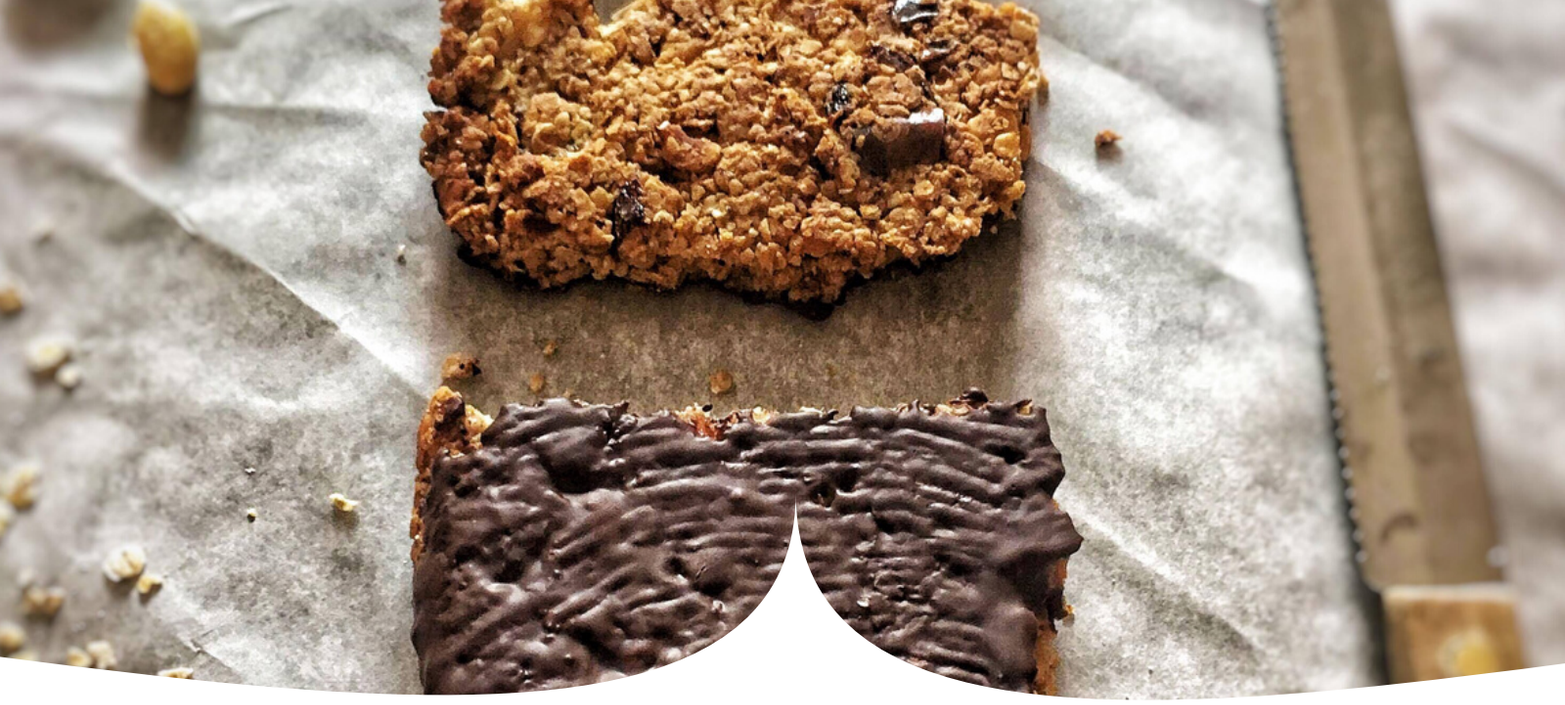


Mueslirepen met chocolade

BY ORGANIC HAPPINESS

Wat je nodig hebt:

130 gram glutenvrije havermout
50 gram ongezouten noten
75 gram dadels
5 gram kaneel
70 milliliter honing
20 milliliter water
20 milliliter kokosolie
1/2 appel
40 gram extra pure chocolade



Mueslirepen met chocolade

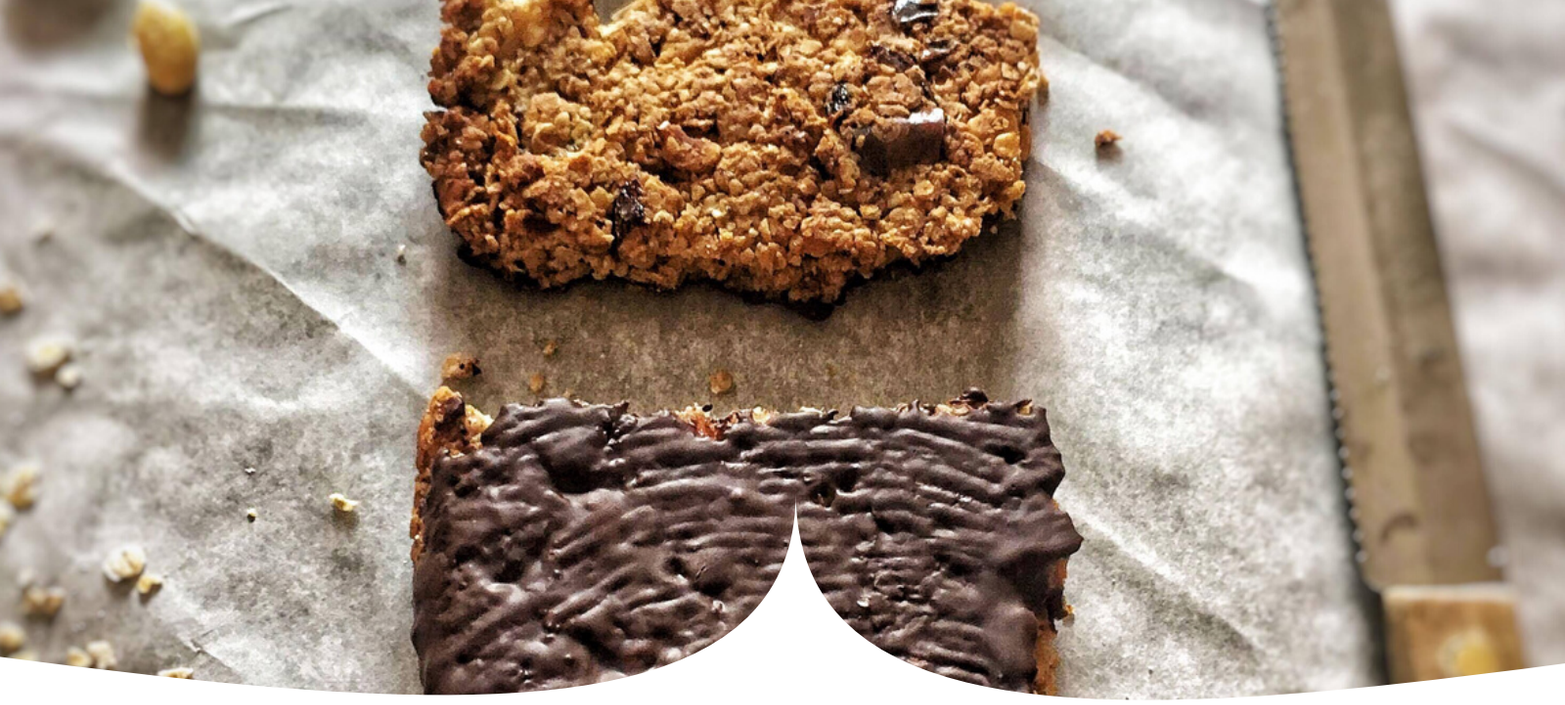
BY ORGANIC HAPPINESS

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 aan toe. Ontpit de dadels en snijd ze iets kleiner, voeg vervolgens ook toe. 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. Roer goed door tot het een geheel wordt. Inmiddels is het havermoutmengsel ook goed fijn gehakt. Voeg dit toe aan het pannetje met het honingmengsel, meng tot een mooi geheel. Zorg ervoor dat elk stukje havermout in aanraking is geweest met het honingmengsel en het een plakkerig geheel wordt. Schil vervolgens de appel en snijd in blokjes. Meng vervolgens met het havermoutmengsel.
Leg een bakpapiertje in de ovenschaal en verdeel het mueslimengsel hierover. Zorg ervoor dat het gelijkmatig verdeeld is en ongeveer 1 centimeter dik.

BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS,NL



Mueslirepen met chocolade

BY ORGANIC HAPPINESS

Hoe je het maakt:

Bak de repen 25 minuten in een voorverwarmde oven en laat goed afkoelen bij voorkeur op een rooster.

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.

Leg de repen op zijn kop op een bord. Als de chocolade gesmolten is, kun je de repen er met de onderkant doorheen halen. et het bord vervolgens in de koelkast voor ongeveer een uurtje zodat de chocolade kan uitharden.

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

BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS,NL