



Gezonde Twix bars

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 144 gram amandelmeel
- 50 gram kokosmeel
- 109 gram kokosolie
- 70 gram honing
- 125 gram pindakaas
- 60 gram tahini
- 100 gram extra pure chocolade



Gezonde Twix bars

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Smelt 55 gram van de kokosolie in een pannetje op laag vuur. Meng ondertussen het amandelmeel in een mengkom met het kokosmeel en 20 gram van de honing. Voeg daar de gesmolten kokosolie aan toe en roer goed door elkaar. Doe een bakpapiertje in een bakvorm en verdeel het mengsel gelijkmatig over de bodem en druk goed aan. Bak 10 minuten in een voorverwarmde oven.

Doe vervolgens de pindakaas met de tahini in een pannetje. Voeg daar 27 gram kokosolie en 50 gram honing aan toe en smelt tot een plakkerig geheel. Roer even goed, zodat alles goed is gesmolten en verdeel daarna gelijkmatig over de bodem.

Zet 2 uur in de vriezer om op te stijven.

Smelt daarna de chocolade in een pannetje met de rest (27 gram) van de kokosolie. Als dit volledig is gesmolten, giet je dit gelijkmatig over het notenmengsel. Zet 1 uur in de vriezer om op te stijven.

Je kunt nu van deze Twix repen gaan genieten.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL