



Zelfgemaakte granola repen



INGREDIËNTEN

Nodig voor **14 repen**:

- 200 g havermout
- 10 dadels
- 150 ml water
- 3 eetlepels kokosolie
- 1,5 eetlepel ahornsiroop
- 1/2 theelepel vloeibare stevia (= 50 g suiker)
- 2 eetlepels pindakaas (smooth, ongezoet)
- 100 g zaden, pitten & gedroogde fruitmix

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160°C. In een kleine pan, smelt de kokosolie. Ontpit de dadels en doe ze ook in de pan. Laat ze gedurende een paar minuten koken totdat de dadels zacht worden. Doe de kokosolie en dadels in een mixer. Voeg water, pindakaas, stevia, ahornsiroop toe en mix tot een glad geheel.

In een kom mix de havermout met de zaden, pitten & gedroogde fruitmix. Voeg de dadelpasta toe en meng alles goed.

Bekleed een rechthoekige schaal (19x26cm) met bakpapier. Schep het mengsel hierin. Verdeel en druk het mengsel op de bodem. Bak gedurende 25 minuten in de oven. Laat ze volledig afkoelen en snijd ze vervolgens in repen.

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

www.ZOETSTOFFEN.eu