

# SNELLE HAVERREEP



## VOOR / TIJDENS

10 REPEN

MAAKTIJD 5 MINUTEN + 15 MINUTEN OVENTIJD

### INGREDIËNTEN

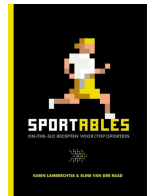
- 50 ml sinaasappelsap
- 20 ml water
- 50 gram rietsuiker
- 4 eetlepels aardbeienjam
- 1 kleine banaan (ongeveer 100 gram)
- 300 gram havermout
- 1 eetlepel kaneel
- mespunt mineraalzout (Lasalt)
- Variatie opties: voeg toe > rozijnen, noten, zaden, pure choco/cacao nibs.










Dit recept komt uit:

>> SPORTables >>

Hét sportkookboek vol on-the-go sportsnacks voor (top)sporters & hardwerkende mensen die graag hun prestaties willen verbeteren én lekker willen smullen!

www.sportables.nl  
Kopen?  
www.nozelheden.nl



-  ZADEN
-  VIS
-  INSECTEN
-  NOTEN
-  LACTOSE
-  GLUTEN
-  EI
-  SOJA
-  PINDA

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Doe het sinaasappelsap, water, suiker, banaan en jam in een kom en prak + kluts het geheel met een vork zo fijn mogelijk.

Een staafmixer gebruiken kan ook als je die hebt.

Doe de havermout, zout en kaneel bij het banaanmengsel in de kom en roer alles goed door elkaar.

Leg een vel bakpapier in een vierkante bakblik, verdeel het mengsel over de bodem en druk het overal goed aan. Snijd het aangeduwde mengsel voorzichtig een stukje in met een scherp mes, zodat je al 10 voorgesneden repen krijgt. Zo kun je de repen na het bakken beter snijden.

Bak de haverrepen in 10 minuten goudbruin.

Haal ze uit de oven en snijdt de haverrepen over de eerder gemaakte snijlijnen in stukken. Leg de repen op een nieuw bakpapier terug in de oven en bak ze nog 5 minuten verder af, zodat ze een knapperig randje krijgen. Laat de repen afkoelen.

Enjoy!

#### EETSTIJL

-  LACTOSEVRIJ
-  GLUTENVRIJ
-  VEGANISTISCH

#### VOEDINGSWAARDE

**TOTAAL 500 GRAM:** KCAL 1587 | VET 22,9 GR | V.VET 4 GR | KOOLHYDRATEN 291 GR | EIWIT 40 GR | VEZELS 30 GR | NATRIUM 161 MG  
**PER REEP (50 GRAM):** KCAL 159 | VET 2,3 GR | V.VET 0,4 GR | KOOLHYDRATEN 29 GR | EIWIT 4 GR | VEZELS 3 GR | NATRIUM 16 MG

#### ENERGIEWAARDE



#### OVERIG

 INVRIESBAAR