

Energierepen

Maak zelf je energierepen, zo weet je precies wat er wel en niet in zit.

👤 8 personen

🕒 30+ minuten

🍴 nagerecht

Ingrediënten

- 200 gram dadels zonder pit
- 50 gram ongezouten noten
- 30 gram havervlokken of havermout
- 30 gram rozijnen
- 1 theelepel geraspte sinaasappelschil



Bereiding

1. Maal de dadels met de staafmixer fijn tot een kleverige massa. Voeg eventueel een lepel water toe.
2. Voeg de noten toe en maal nog enkele seconden.
3. Voeg de andere ingrediënten toe en meng ze er met een vork door.
4. Vorm er een rolletje van en snijd het rolletje in 8 stukken. Druk ze een beetje plat.
5. Laat ze onafgedekt op een koele plaats minimaal 2 uur opstijven.

Vervang eventueel de rozijnen door gedroogde cranberries of goj bessen.

Ingrediënten over?

Hazelnoten amandelen walnoten

Noten moeten goed afgesloten en droog worden bewaard, omdat ze gevoelig zijn voor schimmels. Het is het beste om ze koel te bewaren bij een temperatuur van ongeveer 10 tot 15 °C. Walnoten en kastanjes bederven snel, maar pistachenoten en amandelen zijn wel een jaar houdbaar.

Informatie over dit recept

Past in dieet

- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes
- Vrij van melk
- Vrij van ei

Voedingswaarden per persoon

Energie	145 kcal
Vet	4 gram
Waarvan verzadigd vet	1 gram
Koolhydraten	25 gram
Waarvan suikers	20 gram
Vezels	3 gram
Eiwit	2 gram
Zout	<0,1 gram