

Freshly Made - Health kick

Granolarepen

Totale tijd:

50 minuten

Porties:

12-15 repen

Ingrediënten

Ingredients

- 220 g dadels
- 100 g amandelen
- 140 g havermoutvlokken
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g pistaches
- 1 theelepel kaneel
- 30 g geraspte kokos
- 4 theelepels lijnzaad
- 85 g esdoornsiroop
- 65 g amandelpasta

Methode

Vorbereitung:

20

Bereiding:

30

Porties:

12-15 repen

Moeilijkheid:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Dutch (Belgium)'] 0

1. Blend de dadels met Brauns MQ 5 Vario met blenderbeker.
2. Rooster de havermoutvlokken, amandelen en zonnebloempitten in een vetvrije koekenpan.
3. Gebruik het EasyClick system om makkelijk de blenderbeker te vervangen door de hakmolen van 350 ml en hak de ingrediënten uit stap 2.
4. Giet de gemixte dadels in een kom, voeg kaneel, geraspte kokos, pistaches en het lijnzaad toe.
5. Doe de esdoornsiroop samen met de amandelpasta in een pan en verwarm.
6. Voeg dit bij de havermout en de noten. Meng goed tot alle ingrediënten een homogene en kleverige massa vormen.
7. Druk het mengsel gelijkmatig en krachtig aan in een platte braadpan (bekleed de pan eerst met bakpapier).
8. Zet ongeveer 30 minuten in de koelkast.
9. Keer de pan om en snijd in gelijke repen. Bewaar in de koelkast.

Dit recept is bereid met het Braun MultiQuick 5 Vario Systeem (MQ 5245 WH). Je kan dit ook bereiden met: