

### Ingrediënten

- 3 rijstwafels
- 30 g havermout
- 40 g grof gehakte gemengde noten
- 3 el pindakaas
- 2 el ahornsiroop
- 50 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)

### EN ZO DOE JE HET

- Doe de ahornsiroop en de pindakaas in een kommetje, zet 30 seconden in de magnetron of in een bak met heet water zodat het iets vloeibaarder wordt.
- Verkruimel de rijstwafels in een kom en doe hier de havermout en de noten bij.
- Schep de pindakaas hierdoor.
- Smelt vervolgens de chocolade in de magnetron of in een pannetje en schep de chocolade door het rijstwafelpindakaasmengsel.
- Bekleed een rechthoekig plastic bakje met bakpapier en schep het mengsel hierin. Druk aan tot je een dikke plak krijgt.
- Laat 20 minuten in de koelkast opstijven.
- Haal de plak uit de koeling en snijd in vierkante blokken of repen.



## GEZONDE HAVERMOUT EN CHOCOLADE SNACK. BRON: DE KOFFIEFILTERS

### Ingrediënten

(voor 6 à 7 repen)

- 130 gram havervlokken
- 60 gram gemengde, ongebrande, ongezouten noten walnoten
- lijnzaad (blond)
- handje Goji Besjes
- 75 gram ontpitte dadels
  
- 1 eetlepel kaneel
- 70 gram honing
- 2 eetlepels water
- 2 eetlepels kokosolie
- 4 eetlepels cacao-poeder
- 2 eetlepels raw chocolate snips

### Smelten:

honing  
cacao-poeder  
kokosolie

### Zo maak je het!

Doe de ingrediënten in een blender of keukenmachine en maal het tot een grove substantie. Verwarm de honing in een pannetje tot deze vloeibaar is en doe dan de kokosolie, cacao-poeder plus het water erbij. Voeg hier je havermengsel aan toe. Roer weer goed door, totdat je een kleverige massa krijgt.

Bekleed een klein bakblik of ovenschaal met bakpapier en verdeel je mueslimassa erover. Verspreid je massa goed uit, zodat het overal even dik is. Ga voor ongeveer een centimeter dikte. Plaats je creatie in de koelkast en na twee uurtjes kun je er mooie smalle repen van snijden. Wikkel ze in een stukje bakpapier met een touwtje en klaar om te gaan!

Heb je liever een iets knapperige reep? Bak ze dan ongeveer 25 tot 30 minuten in de oven totdat het geheel mooi bruin kleurt. Het mag nog een klein beetje zacht zijn, de repen worden namelijk vanzelf hard tijdens het afkoelen. Haal je creatie uit de oven en maak inkepingen met je mes waar je de plak straks wilt breken. Laat daarna helemaal goed afkoelen en breek of snijd de creatie tot mooie repen.



## GEZONDE ENERGIEBALLEN MET POMPOEN BRON: DE HIPPE VEGETARIËR

### Wat heb je nodig voor 10 energieballetjes?

#### Ingrediënten

- 200 gram havervlokken
- 200 gram dadels
- 50 gram pompoenpuree (kant-en-klaar of 30 minuten op 200 graden in de oven geroosterde pompoen pureren)
- 1 snufje zout

#### Optionele smaakmakers:

- 1 theelepel cacao poeder
- 1 eetlepel notenpasta
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1 theelepel kokosschaafsel

- #### Optionele toppings:
- kokosschaafsel
  - chiazaad
  - cacao poeder
  - sesamzaad

### Hoe maak je de energieballetjes?

1. Doe de dadels met de pompoenpuree in een blender
2. Mix tot een egale massa
3. Kies je eigen smaak, voeg die toe en mix opnieuw
4. Voeg de havervlokken en het snufje zout toe en mix nu tot een kleverige bal
5. Is je massa te droog? Voeg dan een klein scheutje water toe
6. Haal de bal uit de blender en maak er met je hand 10 gelijkmatige energieballetjes van
7. Kies je topping en rol de balletjes daar doorheen zodat ze helemaal bedekt zijn

