

ENERGIEREPEN



Ingrediënten (voor 20 repen):

- 200 g havervlokken
- 500 g gedroogde dadels
- 500 g banaan

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Pel de bananen en breek ze in grote stukken.
- Voeg de gedroogde dadels en de havervlokken toe.
- Mix alles in een blender tot een egale massa.
- Verdeel over een bakplaat en zet gedurende 30 min in de oven.
- Snij de koek in 15 repen.