



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



RECUPREEP



Ingrediënten (voor 10 repen):

- 200 g speltvlokken
- 1 banaan
- 50 g gedroogde dadels
- 125 g druiven zonder pit
- 2 eieren
- 200 g cottage cheese
- 50 g wei-eiwithydrolysaatpoeder

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Mix de banaan, de gedroogde dadels, de pitloze druiven, de eieren, de cottage cheese en het eiwitpoeder onder mekaar in een blender.
- Meng hieronder de speltvlokken en smeer het deeg open op een bakplaat.
- Bak het geheel gedurende 30 min in een voorverwarmde oven op 160°C.
- Haal uit de oven, laat afkoelen en snij het geheel in 5 repen.
- Je spieren zullen blij zijn!