



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## ENERGIEBLOKJES



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 6 stuks)

- 300 g geconfijte kersen
- 30 g gepofte boekweïtvlokken

### Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Mix de geconfijte kersen in een blender tot een fijn geheel.
- Meng hieronder de gepofte boekweïtvlokken en smeer het geheel uit op een met bakpapier belegde bakplaat.
- Bak gedurende 45 minuten in een voorverwarmde oven op 160°C.
- Haal het geheel uit de oven, laat afkoelen en snij in 6 stuks.
- Dit is een ideale snack om te nuttigen als laatste tussendoortje voor het sporten.
- Let's go!