



Energieereep met dadels en zaden



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

125 gram dadels (ontpit, gedroogd)
100 gram amandelen (lichtgezouten)
125 gram gedroogde veenbessen (of rozijnen)
1 eetlepel chiazaadjes
1 eetlepel zonnebloempitten
2 eetlepels agavesiroop

Bereidingswijze

- 1.** Schep de dadels en de amandelen in een keukenrobot. Pulseer tot een grove consistentie. Voeg dan de rest van de ingrediënten toe en pulseer nog enkele keren tot alles goed is gemengd.
- 2.** Bekleed een rechthoekige ovenschaal met vetvrij papier (of bakpapier) en schep het mengsel erop. Druk het goed aan en zet enkele uren in de koelkast.
- 3.** Daarna kun je er repen van snijden. Verpak ze individueel in vetvrij papier. Je kunt ze in een afgesloten container twee weken in de koelkast bewaren.