

Muesli repen



Ingrediënten: voor 12 -14 stuks	Qua noten kun je gebruiken wat jij lekker vindt, ik maakte zelf een mengsel van sesamzaad, pompoenpitten, amandelen, hazelnoten, paranoten, pecannoten en walnoten.
<ul style="list-style-type: none">• 260 gram havervlokken• 120 gram noten en zaden (gemengd)• 150 gram ontpitte dadels• rasp van een flinke citroen• 2 el kaneel• 140 gram honing• 4 el water• 4 el olie	

Bereidingswijze

Snij de dadels fijn en hak de noten in grove stukken. Je kunt dit eventueel ook in een blender of foodprocessor malen tot wat grovere stukjes. Doe de haver, noten, zaden, dadels, citroenrasp en kaneel in een kom en meng door elkaar.

In een pannetje verwarm je de honing tot het zeer vloeibaar is. Voeg dan water en olie toe.

Voeg het honingmengsel toe aan het havermout mengsel, roer er helemaal doorheen zodat er een kleverige massa ontstaat. Is jouw mengsel nog wat droog? Voeg dan wat extra honing of een ei toe voor extra binding.

Stort het mengsel in een met bakpapier bekleed blik, mijn vorm is 20×20 centimeter. Verdeel het gelijkmatig over de vorm en druk stevig aan.

Bak het geheel in 30 minuten op 200 graden.

Laat het even een paar minuutjes in de vorm afkoelen en haal je basis voor de mueslirepen er dan uit. Als hij al wat steviger voelt kun je proberen om hem vast in repen te snijden met een (groot) scherp mes. Ik merkte dat je de mooiste repen kon snijden toen het al iets verder was afgekoeld en nog een beetje lauw aanvoelde.

Probeer echt geduld te hebben met het snijden van de repen. Als je te snel bent gaan de randen heel erg brokkelen, dat had ik zelf ook. Bij de andere helft wachtte ik wat langer en toen kon ik mooie repen snijden. Verpak de repen per stuk voor een snel en lekker tussendoortje

Bron: <http://www.laurasbakery.nl/mueslirepen/>