

## Energieriep recept

Heb jij een lange schooldag?

Ga je een dagje weg of sportief er flink tegen aan?

Dan is dit recept voor een gezonde energieriep zonder toegevoegde suikers echt iets om eens te gaan proberen!

Veel bakplezier en smullen maar!

Je hebt nodig:

2 bananen

5 eetlepels pindakaas (met stukjes)

75 gram havermout



Prak de bananen, dat gaat heel gemakkelijk met een stampotstamper en voeg er de eetlepels pindakaas aan toe.

Goed roeren.



Daarna de havermout toevoegen tot het een egale massa is.

Vet een ovenschaal in of gebruik bakpapier.

Doe de massa in een ovenschaal. Strijk het glad met een lepel.

Het geheel moet ongeveer 1,5 cm dik zijn.



Oven: voorverwarmen 10 minuten (hete lucht) 165 graden, 15 minuten bakken.



Snijd de koek in 12 reepjes.

Recept gelezen op drogespieren.nl:

<https://drogespieren.nl/>

Groeten,

**Piteke**

---