

MUESLIREPEN



Wat heb je nodig voor 6 repen?

50 gram appelstroop
150 gram suikervrije muesli
theelepel kaneel

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 150 graden
2. Doe de stroop in een schaaltje en verwarm het 30 seconde in de magnetron.
3. Voeg de muesli en de kaneel toe en roer het goed door zodat alle mueslivlokken goed met stroop omhult zijn.
4. Bekleed een vierkant bakvorm of ovenschaal met bakpapier
5. Stort het mengsel hierin en druk het goed aan.
6. Bak het mengsel ongeveer voor 10 minuten in de oven en laat het daarna

een aantal uur goed afkoelen.
7. Snijd de plak in 6 stukken.

Eet smakelijk!

Tip: Mocht je willen afvallen dan zouden wij geen 6, maar 10 repen maken van dit recept. Wij vinden deze repen het lekkerst door stroop met dadel te gebruiken. Bijvoorbeeld de Zonnestroop met dadel van Zonnatura.

Voedingswaarde per reep

Energie	109 kcal
Eiwit	2,8 gram
Koolhydraten	20,8 gram
Vet	1,0 gram
Vezels	2,6 gram
Zout	0 gram