

CRUNCHY QUINOA PINDAKAAS REPEN

 Tussendoortje

 20 + 30 minuten

 10 repen

INGREDIËNTEN

- 1/2 kop grove havervlokken
- 1/2 kop ongekookte quinoa zaden
- 1/2 kop quinoa pops
- 1/4 kop pompoenpitten
- 1/4 kop zonnebloempitten
- 1/2 kop pindakaas
- 1/3 kop honing
- 1/2 tl kaneel
- 1/4 tl zeezout
- 1/4 kop gebroken lijnzaad
- 1 el chai zaadjes
- 5 gedroogde vijgen, in grove stukken gesneden
- 25 gram pure chocolade (wij kozen voor 85% cacao)

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel hierover de havervlokken, quinoa, pompoen- en zonnebloempitten
3. Plaats de bakplaat in de oven zodra deze op temperatuur is. Rooster de haver, quinoa en pitten ongeveer 10 minuten. Doe daarna in een middelgrote kom en zet even apart.
4. Zet een klein steelpannetje op het vuur en verwarm de pindakaas, honing, kaneel en zeezout op laag vuur. Blijf regelmatig roeren tot het een gladde pasta wordt.
5. Zet van het vuur, laat een minuutje afkoelen en voeg het toe aan de kom met haver, quinoa en pitten. Roer goed door zodat alles goed met elkaar mengt.
6. Roer vervolgens de quinoa pops, chia zaadjes en lijnzaad erdoorheen.
7. Neem een kleine ovenschaal of cakevorm en bekleed deze met bakpapier. Doe hier het mengsel in en druk het stevig in de vorm. Smelt vervolgens de chocolade au bain-marie en versier de bovenkant met de stukken vijg en gesmolten chocolade.
8. Plaats de vorm voor 30 minuten in de vriezer zodat het een hard geheel kan worden. Snijd het daarna in ongeveer 10 repen; lekker als ontbijt, tussendoortje of onderweg!

EET SMAKELIJK!