

koffie-ontbijtreep

heerlijk als ontbijt onderweg of thuis



INGREDIËNTEN

- * 2 bananen
- * 1 eetlepel honing
- * 40 ml koffie
- * 4 eetlepels kokosolie (of andere plantaardige olie)
- * snufje zout
- * 30 gr noten- en/of zadenmix, overschotjes van noten of (gepelde) zaden
- * 75 gr havermout
- * 50 gr pure chocolade

RED DEZE RESTJES



DE REPEN

Verwarm de oven voor op 175°C. Plet de bananen en meng met de honing, koffie, kokosolie en een snufje zout tot een glad mengsel. Verkruiemel de noten en zaden tot grove stukken en meng samen met de havermout door het banaan-koffiemengsel. Voeg als laatste de (verkruiemelde) chocolade toe. Doe bakpapier in een (grote) ovenschaal, cakeblik of broodbakblik. Giet hierin het mengsel, spreid het uit en druk aan tot ongeveer 1 cm dikte. Zet 25 min in de voorverwarmde oven. Haal het bakpapier met het gebakken mengsel eruit en laat enkele minuten afkoelen. Snijd in kleine stukjes.

TIP. je kunt ook chocoladeoverschotjes verwerken, zoals hagelslag, chocoladedruppels, gebroken paaseieren of sintfiguurtjes.