

Luchtige mueslireep



Ingrediënten:

- 80 gram pindakaas (zonder suiker, zonder dextrose)
- 40 gram honing
- 2 rijstwafels (verkrumelen)
- 40 gram havermout
- 5 walnoten (in stukjes)
- 2 gedroogde vijgen (in stukjes snijden)
- 2 dadels (in stukjes snijden)
- 20 gram hennepzaadjes

Bereidingswijze:

1. Smelt de pindakaas en de honing tot deze dun is geworden, zodat de andere ingrediënten er goed doorheen gemengd kunnen worden.
2. Bekleed een bakje met bakpapier en vul deze vervolgens met de massa.
3. Vervolgens op laten stijven in de diepvries en na een paar uurtjes kun je hier 6 heerlijke repen van snijden.

Luchtige choco-mueslireep



Ingrediënten:

- 80 gram cocosolie/vet
- 40 gram dadelstroop
- 2 rijstwafels
- 40 gram havermout
- 10 gram cacao
- 10 gram cacaonips
- 20 gram geraspte cocos
- 5 walnoten
- 10 gram pistachenoten
- 10 gram goibesjes of cranberrie of dadels in stukjes

Bereidingswijze:

1. Smelt het cocosvet en de stroop tot deze dun is geworden, zodat de andere ingrediënten er goed doorheen gemengd kunnen worden.
2. Bekleed een bakje met bakpapier en vul deze vervolgens met de massa.
3. Vervolgens op laten stijven in de diepvries en na een paar uurtjes kun je hier 6 heerlijke repen van snijden.