



Tamara's recepten



Tamara's Energiereep

Ingrediënten:

- 200 gram gedroogd fruit
- 100 gram dadels
- 200 gram zaden (bijv. sesamzaad/pompoenpitten, lijnzaad en zonnebloempitten)
- 50 gram fijne havermout
- 50 gram boter
- 2 eieren

Bereiden:

- Maal het gedroogde fruit en dadels fijn in de keukenmachine, blender of staafmixer.
- Meng er de zaden en havermout doorheen en als laatste de gesmolten boter en losgeklopte eieren.
- Druk het mengsel in een ingevette bakvorm en maak het mooi glad aan de bovenkant.
- Bak het in 20 minuten gaar in een voor warmende oven van 170 graden.
- Leg het plakkaat op een plank en snij het in repen als het is afgekoeld.
- Bewaar het in een afgesloten bakje en om mee te nemen wikkel je een reep in vershoudfolie of aluminiumfolie.



Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

Tamara Rossingh
info@tamarasvoedingsadvies.nl
www.tamarasvoedingsadvies.nl
06-10732104