



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GRANENREEP





Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Ingrediënten (voor 20 repen):

- 2 bananen
- 150 g vloeibare margarine met gezonde vetzuursamenstelling
- 100 g gedroogd fruit
- 100 g bloedsuiker of Sukrin Melis
- 6 zakjes vanillesuiker of Canderel vanilla
- 60 g vanillebloem
- 300 g volkoren speltmeel
- 300 g havermout
- 3 losgeklopte eiwitten
- 6 el halfvolle melk

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Pel de banaan en snij in schuifjes.
- Voeg hierbij de vloeibare margarine en mix tot een glad geheel.
- Scheidt 3 eieren en klop het eiwit stijf.
- Meng alle ingrediënten onder mekaar en spatel het stijfgeklopt eiwit hier onder.
- Verdeel het deeg ongeveer 1 cm dik over een bakplaat.
- Laat het geheel gedurende 30 minuten bakken in de oven op 175°C.
- Haal uit de oven, laat afkoelen en snij het deeg vervolgens in repen.
- Laat het smaken!