



SUPERSNELLE AMANDEL-QUINOAREPEN.

 x 16  15 minuten

DIT HEB JE NODIG

50 g bruine amandelen
200 g extra pure
chocolade (> 70% cacao)
75 g gepofte quinoa
50 g gedroogde abrikozen,
in kleine stukjes
bakblik met bakpapier



TIP: In plaats van repen kun je van dit mengsel ook chocoladerotsjes maken. Schep dan met een lepel bergjes op het koude bord.


Dit zijn handige repen om mee te nemen naar werk of school.


ZO MAAK JE HET

1. Zet het bakblik met bakpapier 10 minuten in de koelkast, of liever nog in de diepvriezer, zodat het goed koud wordt. Hak de amandelen in grove stukjes.
2. Breek de chocolade boven een kleine steelpan in stukjes en laat de chocolade op heel laag vuur al roerend smelten. Roer van het vuur af de amandelen, quinoa en abrikozen erdoor. Roer goed tot alles rondom bedekt is met chocolade.
3. Neem het bakblik uit de diepvries, schep het chocolademengsel erop en strijk het snel uit tot een egale laag van 2-3 cm dik. De chocolade zal door de kou van het bakblik direct stollen. Zet nog 2-3 minuten terug in de diepvries.
4. Leg het bakpapier met chocolade op het werkvlak en snijd het chocolademengsel met een groot scherp mes in repen of brokken van 3 x 8 cm.

PER REEP: 481 KJ / 115 KCAL

 Eiwit
2 g

 Koolhydraten
10 g

 Voedingsvezel
2 g

 Vet
7 g vet waarvan 3 g verzadigd

Dit is een recept uit het kookboek FitChef Turbo. Wil je meer weten? [Klik hier!](#) (Kortingscode: EENGEZONDLEVEN)