



## GRAANREEP MET GEPOFTE RIJST

EEN FLINKE DOSIS ENERGIE  
VOOR HET TIENUURTJE!

**GLUTEN  
FREE**

### INGREDIËNTEN

- 2 rijpe bananen
- 80 g agavesiroop
- 1 eiwit
- 150 g havervlokken
- 100 g rice krispies of gepofte rijst
- 20 g gedroogd fruit naar keuze:  
rozijnen / mangoblokjes  
papaja / fijngehakte hazelnoten ...



Verwarm de oven voor op 175 °C.

Prak de bananen op een bord en vermeng ze met de agavesiroop en het eiwit. Doe er de granen en het fruit bij en vermeng goed.

Bekleed een rechthoekige vorm of ovenschaal van ongeveer 20 op 25 cm met bakpapier. Doe er het mengsel in, druk goed aan en zet 25 minuten in de oven.

Laat een beetje afkoelen en snij de koek in rechthoekjes (graanrepen) wanneer hij nog warm is.

Als je ze niet meteen opeet, bewaar je ze het best in een metalen doos.



PLAATS FOTO'S VAN JE GERECHTEN  
OP INSTAGRAM MET DE  
HASHTAG #KIDIBUL

