



Energy bar

Voorbeeldfoto:



Dit heb je nodig:

- 2 rijstwafels, 1 potje gemengde noten, 2 eetlepels kokosolie, 2 eetlepels honing, 2 eetlepels cacao poeder
- hakmolen, 2 eetlepels, mes, mengkom, platte kom, bakpapier, klein steelpannetje, kookvuur, snijplank, weegschaal

Werkplan:

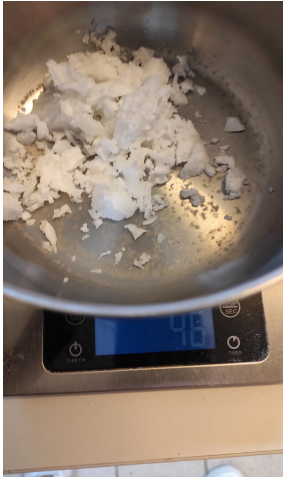
Stap 1: Verkrummel de rijstwafels in kleine stukjes en **doe** dit in de ronde mengkom.



Stap 2: Vul het kleine potje met noten en **kap** dit in de hakmolen. **Zet** het zwarte deksel en de motor erop en **hak** de noten in kleine stukjes. Niet te fijn hakken! **Doe** de gehakte noten mee in de mengkom.



Stap 3: Zet het steelpannetje op de weegschaal en **doe** er 2 ongeveer 45 gram kokosolie in. **Smelt** dit op een zacht vuur (max stand 2). Eens gesmolten **doe** je er 2 eetlepels honing bij. **Blijf** voorzichtig roeren tot ook de honing gesmolten is. **Zet** dan het vuur uit. **Doe** er nu nog 2 eetlepels cacao-poeder bij. **Giet** het 'kruimelmengsel' van de mengkom in het steelpannetje **roer** met een lepel goed om zodat alles gemengd is.



Stap 4: **Neem** de ovenschaal klaar en **bedek** de binnenkant en randen met bakpapier.

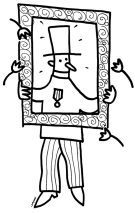


Stap 5: **Verdeel** het mengsel over de bodem van de schaal en **druk** goed aan met de lepel, zodat de reepjes straks niet uit elkaar vallen. **Dek** de bovenkant af met de rand bakpapier en **duw** nog eens goed aan. **Zet** ongeveer 20 minuten in de vriezer.



Stap 6: Doe ondertussen de afwas.

Stap 7: Haal de ovenschaal uit de diepvries. **Haal** het bakpapier met het opgestijfde mengsel uit de ovenschaal, **leg** op een snijplank en **snijd** in gelijke delen. **Pak** ze in in de overschot van het gebruikte bakpapier. Smakelijk!



Nog even dit:

Energy bars bevatten veel energie (calorieën). Wanneer je dit eet voor het sporten heb je wat extra kracht (energie) om je inspanning tot een goed einde te brengen!

