



# HAVERMOUT- DADELKOEKJES

Recept van 'Zeker Gezond'

## INGREDIËNTEN

VOOR 4 PERSONEN

- 50g havermoutvlokken
- 50g gedroogde dadels
- 20 g geroosterde hazelnoten zonder zout
- 1 el vloeibare margarine
- 0,5 rijpe banaan
- bakpapier

## GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- tussendoortje
- snack voor de training

## BEREIDING

01

Hak de hazelnoten grof met behulp van een keukenmachine of een stamper.

02

Verwijder de pitten uit de dadels. Pureer de dadels met de keukenmachine. Voeg de banaan in stukken toe en pureer kort.

03

Voeg dan de havermout en de margarine toe. Het moet een stevig, niet te plakkerig deeg zijn. Meng daarna de noten erdoor.

04

Laat het deeg afgedekt in de koelkast een half uur opstijven. Warm nu de oven voor op 180°C.

05

Bestrijk de bakplaat met margarine of bakpapier, vorm balletjes van het deeg ter grootte van een walnoot en leg ze erop. Bak ze 15-18 minuten. Laat ze op de plaat koelen.