



Energierepen



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

- 230 gram havermout
- 80 gram amandelen (grof gesneden)
- 55 gram boter
- 115 gram honing
- 50 gram lichtbruine suiker
- 1/2 theelepel vanille-extract
- 1/4 theelepel zeezout
- 60 gram gedroogde veenbessen (of rozijnen, grof gesneden)
- 65 gram minichocoladechips (of een stuk chocolade dat je zelf in stukjes hakt)

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2.** Verdeel de havermout en de amandelen over een met bakpapier beklede bakplaat en zet 5 minuten in de oven. Roer goed en laat nog eens 3 à 5 minuten roosteren. Schep in een kom.
- 3.** Meng in een klein pannetje de boter met de honing, de lichtbruine suiker, het vanille-extract en het zeezout. Breng zachtjes, al roerend aan de kook. De suiker moet volledig opgelost zijn. Giet dit over de havermout en de amandelen. Meng goed en laat 5 minuten afkoelen. Voeg de gedroogde veenbessen en 1/4 van de chocolade toe. Meng goed.
- 4.** Neem een rechthoekige ovenschaal (of brownievorm) en bekleed deze met bakpapier. Schep het mengsel hierin en druk goed aan. Gebruik een spatel. Doe dit grondig anders vallen de repen uit elkaar. Bestrooi daarna met de rest van de chocolade en druk ze opnieuw in het mengsel. Zet alles minstens 2 uur in de koelkast of 30 minuten in de diepvries. Haal het blok uit de schaal, verwijder het bakpapier en leg op een snijplank. Snij hier nu 12 mooie repen van.