



# Gezonde repen

## We gaan heerlijke gezonde repen maken

We gaan aan de slag om onze eigen gezonde variant van de mueslireep te maken. Een feestje om deze te trakteren!

<b>Soort activiteit</b>	koken
<b>Doelgroep</b>	1-4 jaar
<b>Ontwikkelingsgebied</b>	cognitief, motorisch
<b>Vorbereidingstijd</b>	30 minuten
<b>Duur activiteit</b>	120 minuten

### Wat heb je nodig?

- Vork, mes
- Mengkommen
- Cakevorm
- Bakpapier
- Weegschaal

### Ingrediënten: Voor 5 repen

- 90 Gram havermout
- 2 Rijpe bananen
- 2 Eetlepels lijnzaad of chiazaad
- 1 Eetlepel kaneel
- Een handje noten
- 1 Theelepeltje vanille-extract
- Handje rozijnen



### Vorbereiding

Verzamel de benodigde ingrediënten en materialen die je nodig hebt voor het maken van deze gezonde traktatie.

### Aan de slag!

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng de havermout, het zaad, noten, rozijnen en kaneel in een kom
3. Pak een schaal voor de bananen. Breek de banaan in stukjes en prak deze met een vork.
4. Voeg een klein scheutje vanille-extract toe en zorg dat alles goed door elkaar geroerd wordt.
5. Voeg nu het havermout-mengsel toe aan het banaanmengsel en kneed tot 1 geheel.
6. Bekleed het cakeblik met bakpapier. Het mag een beetje aan de randen oversteken. Hiermee kunnen de mueslirepen makkelijker uit de vorm gehaald worden.
7. Het mengsel kan nu in de cakevorm gestort worden. Zorg dat alles goed aangedrukt wordt.
8. Laat het mengsel 30 minuten bakken.
9. Klaar? Haal de mueslireep gelijk uit het cakeblik, met behulp van het bakpapier.
10. Snijd gelijk repen uit het muesli-mengsel omdat het nu nog warm is. Als

**Stap in de kinderwereld!**



het is afgekoeld en opgestijfd is dan kun je er eigenlijk geen goede repen meer van snijden.

11. Laat eventueel de repen nog afkoelen voor het eten.  
Bewaar de repen in een luchtdichte trommel, je kunt de repen zeker een paar dagen bewaren.

**Eet smakelijk!**



**Stap in de kinderwereld!**

