



# DUURSPORT

**DUURSPORTERS ZIJN DE ECHTE DOORZETTERS!**



**SPORT  
ABLES**

**'ON THE GO' RECEPTEN  
VOOR (TOP)SPORTERS**

Karin Lambrechtse & Eline van der Raad | hardcover | 29,95 | uitgeverij Loopvis

[WWW.SPORTABLES.NL](http://WWW.SPORTABLES.NL) | [WWW.LOOPVIS.NL](http://WWW.LOOPVIS.NL)

**VERSCHIJNT  
3 JULI 2016**



# CORNFLAKES BIETEN REEP

## VOOR / TIJDENS

VOOR 4 REPEN OF 8 BOLLEN

MAAKTIJD 10 MINUTEN + 2 UUR IN DE KOELKAST



ZADEN



VIS



INSECTEN



NOTEN



LACTOSE



GLUTEN



EI



SOJA



PINDA

### EETSTIJL



LACTOSEVRIJ



VEGANISTISCH

### INGREDIENTEN

- 75 gram cornflakes
- 10 ongebrande, ongezouten amandelen
- 30 gram gedroogde cranberries (gezoet met appelsap)
- 30 gram gedroogde blauwe bessen
- 50 ml bietensap (ongezoet)
- 40 gram (spelt)bloem
- paar druppels citroensap (maximaal een theelepel)
- 2 eetlepels schenkstroop (of honing) (eventueel meer naar smaak)
- mespunt zout

Maal de cornflakes en amandelen met de keukenmachine of staafmixer tot ze klein zijn. Voeg de cranberry's en blauwe bessen toe en maal nogmaals tot je een plakkerige massa hebt. Voeg nu bietensap, bloem, citroensap, honing en zout toe en meng tot je een lekker stevige, kneedbare massa hebt. Gebruik de opstaande randen van een bakvorm om repen te vormen van ongeveer 2 cm dik of kneed er bollen van. Dek af en laat twee uur uitharden in de koelkast.

### VARIATIE

Rol de bollen door wat geraspte kokos.

### TIP

Het bietensap kun je ook vervangen door een flesje beet it! (geconcentreerd sportbietendrank). Voeg dan wel 20 gram haver-mout toe en een extra eetlepel schenkstroop of honing.

### VOEDINGSWAARDE

**TOTAAL 286 GRAM** | KCAL: 668 | VET 7,1 GR | VVET 0,6 GR | KH 141 GR |  
EIWIT 9,4 GR | VEZELS 6 GR | NATRIUM 318 MG  
**PER REEP 58 GRAM**: KCAL: 162 | VET 1,7 GR | VVET 0,15 GR | KH 34 GR |  
EIWIT 2,3 GR | VEZELS 1,5 GR | NATRIUM 77 MG

### ENERGIEWAARDE



■ KOOLHYDRATEN ■ VETTEN ■ EIWITTEN

### BEWAAREN



INVRIESBAAR