

Double oat bars



Geen tijd voor ontbijt? Dan wordt het tijd om je leven om te gooien. Deze oat bars zijn voor als je nog niet zo ver bent. Snel klaar, makkelijk mee te nemen in de Cirqula multikom, en je kunt ze altijd en overal opeten.



15m

INGREDIËNTEN

voor 8 oat bars

50 ml Rude Health
Oat Drink

100 gram gedroogde
abrikozen

80 gram pecannoten
1 theelepel kaneel

1 theelepel gemberpoeder

30 gram pompoenpitten

140 gram havervlokken

BENODIGDHEDEN

een foodprocessor



ZO MAAK JE DE DOUBLE OAT BARS

- 1 • Meng de Rude Health Oat Drink met de gedroogde abrikozen, pecan noten, kaneel, gember en 90 gram van de havervlokken in een foodprocesor tot zich een plakkerig deeg vormt.
- 2 • Doe het deeg in een kom en kneed de rest van de havervlokken erdoor.
- 3 • Maak acht repen van het deeg en bewaar ze in de koelkast tot je ze op wilt eten.

Dit recept is tot stand gekomen in samenwerking met Rude Health.