



Deze voedzame repen zijn ideaal als ontbijt of tussendoortje bij de koffie of thee. Ze zijn ook lekker na het sporten en tijdens een wandeltocht.

Hou er rekening mee dat de repen in de koelkast moeten opstijven.

| Vorbereiding | Bereiding | Totaaltijd | Aantal   |
|--------------|-----------|------------|----------|
| -            | 25 min    | 25 min     | 10 repen |

### Ingrediënten

- 200 gram ongepelde gekookte lupinebonen
- 100 gram havermout
- 100 gram zonnebloempitten
- 100 gram dadels
- 150 gram rozijnen
- 2 eetlepels citroensap
- Mespuntje koekkruiden of kaneel
- Een halve theelepels geraspte schil van een biologische sinaasappel (naar smaak)
- Kokosrasp afwerking van de buitenkant

### Bereiding

Ontpit de dadels en hak ze samen met de rozijnen en lupinebonen zo fijn mogelijk. Gebruik hiervoor een keukenmachine of blender. Hak de zonnebloempitten grof.

Meng alle ingrediënten zorgvuldig tot een stevige massa. Breng dit over op een stuk bakpapier en vorm er een reep van met een dikte van 1 à 2 cm. Vouw het bakpapier dicht, vorm er een mooi pakje van en laat dit een paar uur rusten in de koelkast. Haal het bakpapier weg, snijd de reep met een scherp mes in stukken van 1 à 2 cm en rol deze aan alle kanten in de kokosrasp. In de koelkast zijn ze makkelijk enkele dagen houdbaar.

### Tips

In vierkantjes gesneden is het een lekkere traktatie bij de koffie. Ook lekker met extra amandelen en gedroogde abrikozen.