



Thermomix

Ontbijt granenrepen van Delphine Steelandt

Ingrediënten

- 70 gr donkere chocolade
- 100 gr speltbloem
- 60 gr havermout
- 1 ei
- 1 kl speculaaskruiden
- 100 gr kokosolie of boter
- 1 kl bakpoeder
- 40 gr zoetmiddel (Erythritol, Tagatose, zusto,...)

www.alleskunner.be



Instructies

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Voeg de chocolade in blokjes toe **2 sec/turbo**
- Voeg vervolgens 100 gr speltbloem, 60 gr havermout, 1 ei, 1 kl speculaaskruiden,
- 100 gr kokosolie of boter, 1 kl bakpoeder en 40 gr zoetmiddel (Erythritol, tagatose of zusto,...) toe
- **30 sec/snelheid 5**
- Verdeel dit mengsel in de vormpjes of maak er balletjes van en leg ze op een bakpapier
- Bak deze voor 15 -20 min, laat ze afkoelen dan worden ze terug hard