



Granenkeekjes

RECEPT

INGREDIËNTEN

- 80 g noten naar keuze
- 2 el pompoenpitten
- 2 el lijnzaad
- 2 el olie
- 4 el honing
- snuifje zout
- 2 eiwitten
- 120 g havermout

BEREIDINGSWIJZE

30 MIN.

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng alle droge ingrediënten.
- Voeg de olie toe aan het droge mengsel. Voeg honing en eiwitten vervolgens ook toe.
- Laat 5 min. rusten
- doe het mengsel in een bakvorm bekleed met bakpapier.
- bak 25 min. in de oven
- snijd de koekjes in stukken (circa 15 stuks).