

# Recept: Chocoladerepen met Quinoa, Veenbessen en Sinaasappel



Heerlijke zelfgemaakte chocoladerepen met knapperige quinoa, zoete veenbessen en een frisse sinaasappeltoets. Perfect als gezonde snack of energieboost!



Aantal repen: 12



Tijd: 30 minuten + 4 uur opstijven



Moeilijkheid: Makkelijk

## Ingrediënten:

|  |             |             |  |
|--|-------------|-------------|--|
| <input type="checkbox"/> Amandelen                   | 120 gr      | grof gehakt |  |
| <input type="checkbox"/> Quinoavlokken               | 120 gr      |             |  |
| <input type="checkbox"/> Zonnebloempitten            | 30 gr       |             |  |
| <input type="checkbox"/> Chiazaad                    | 35 gr       |             |  |
| <input type="checkbox"/> Veenbessen                  | 100 gr      |             |  |
| <input type="checkbox"/> Gepofte rijst               | 120 gr      |             |  |
| <input type="checkbox"/> Chocolade (Callebaut, puur) | 50 gr       |             |  |
| <input type="checkbox"/> Sinaasappelschil            | Van 2 stuks | geraspt     |  |
| <input type="checkbox"/> Kokosolie                   | 85 ml       |             |  |
| <input type="checkbox"/> Honing                      | 120 ml      |             |  |
| <input type="checkbox"/> Lichtbruine suiker          | 35 gr       |             |  |

# Bereidingswijze

## Droge Ingrediënten Mengen

- Doe de amandelen, quinoavlokken, zonnebloempitten, chiazaad, veenbessen, gepofte rijst en chocolade in een grote mengkom.
- Rasp de schil van 2 sinaasappels en voeg toe aan de mengkom.
- Meng alle ingrediënten goed door elkaar en zet de kom weg.

## Bakvorm Voorbereiden

- Vet een bakvorm in met een beetje kokosolie of boter.
- Bekleed de bakvorm met bakpapier, zodat de repen er later makkelijk uit kunnen.

## Karamel Maken

- Verwarm de kokosolie, honing en lichtbruine suiker in een pan op middelhoog vuur.
- Blijf roeren tot de olie en suiker gesmolten zijn en het mengsel begint te borrelen (karameliseren).
- Haal de pan van het vuur en laat het mengsel enkele minuten afkoelen.

## Samenstellen en Opstijven

- Giet het afgekoelde karamelmengsel over de droge ingrediënten in de mengkom.
- Roer alles zeer goed door elkaar zodat alle ingrediënten bedekt zijn met het karamelmengsel.
- Schep het mengsel in de voorbereide bakvorm en strijk het oppervlak mooi glad met een spatel of de achterkant van een lepel.
- Laat de repen minimaal 4 uur opstijven in de koelkast (of eventueel in de diepvries voor een sneller resultaat).
- Keer de bakvorm om op een snijplank en snijd mooie repen uit de vorm.
- Bewaar de repen in een luchtdichte trommel in de koelkast.