

GRANENREPEN

Ingrediënten (voor 2 granenrepen)

- 30 gram havermout
- 40 gram studentenhaver (= mix van noten en rozijnen)
- 3 soeplepels honing
- 10 gram boter
- 1 soeplepel sesamzaadjes
- Een snuifje kaneel

Materiaal

- Beker
- Mengkom
- Stamper en vijzel
- Vork
- Soeplepel
- Weegschaal
- bakvorm
- Oven
- Steelpan
- Houten lepel
- Spatel

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verwarm de honing.
- Giet de opgewarmde honing en de boter in een beker.
- Plet de studentenhaver met stamper en vijzel.
- Doe de kaneel, de havermout, de sesamzaadjes en de studentenhaver in een kom. Meng alles.
- Voeg de honing en de boter toe en meng goed.
- Vet de bakvorm in.
- Giet het mengsel in de bakvorm en duw het goed plat met de rug van een lepel.
- Bak de granenrepen 10 à 15 minuten in de oven.
- Laat afkoelen.
- Haal de granenrepen uit de bakvorm.