
Havermoutkoekjes met banaan en veenbessen



Tussendoortje
3 stuks

Vorbereiding 15 minuten
€ 0,53 / recept

Bereiding 25 minuten
Energie 179 kcal / 100 g
120 kcal / portie

Ingrediënten per 50 g havermout

- 50 g havermout
- 1 rijpe banaan
- 1 el gedroogde veenbessen of ander gedroogd fruit, noten, chocoladekorrels, ...

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden en leg een ovenschaal met bakpapier klaar voor de koekjes. Plet in een grote kom de banaan met een vork. Voeg vervolgens de havervlokken toe en meng tot een homogene massa.

Breng op smaak met 1 eetlepel gedroogde vruchten zoals veenbessen, gehakte noten, ... toe.

Neem 1 grote eetlepel van de massa en rol hier een balletje mee (in totaal 3 balletjes).

Leg de balletjes verspreid op de bakplaat. Druk ze nadien plat tot een rond koekje van ongeveer 5 à 7 cm doorsnede. Zorg dat de koekjes elkaar niet raken.

Bak de koekjes 20 minuten. Haal ze nadien uit de ovenschaal, leg ze omgedraaid op de ovenrooster en bak nog 5-tal minuten af op de grillstand van de oven.

Laat de koekjes goed afkoelen voor consumptie. -Eens afgekoeld zijn ze nog zacht vanbinnen, dit is normaal.

Bewaring

Één koekje is een voedzaam en koolhydraatrijk tussendoortje.

Bewaar de koekjes maximaal enkele dagen in een broodzak, zodat ze niet wak worden.

