

# Gezonde fruitrepen

Hoeveelheid: 5 stuks

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Totale tijd: 45 minuten

## Ingrediënten

Zelfrijzend bakmeel | 50 gram

Biologisch speltbloem | 50 gram

Walnootolie | 5 theelepeltjes

100 % plantaardige blue band boter | 50 gram

Walnoten | naar smaak

Amandelen | naar smaak

Koud water | 10 ml

Ahorsiroop | naar smaak

Blauwe bessen | 75 gram

Bramen | 75 gram



### Tip!

Gebruik bij elke reep 1-kleurig fruit soort:

Rood: aardbeien, frambozen & kersen

Oranje: mandarijnen, mango en kaki

Geel: appel, banaan & citroen

Groen: kiwi, peer & groene druiven

Blauw/ paars: blauwe bessen, bramen & blauwe druiven

## Bereidingswijze

1. Gooi 50 gram biologisch speltbloem in de kom. Doe er ook 50 gram zelfrijzend bakmeel bij en 50 gram 100 % plantaardige blue band boter. Kneed het tot 1 geheel giet er ondertussen beetje bij beetje koud water bij. Verpak het deeg met vershoudfolie en laat het 25 minuten rusten in de koelkast tot het niet meer plakkerig is.
2. Ondertussen snijd je het fruit in kleine stukjes, zodat het in de reep past. Doe het in een kom en meng er 2 t/m 4 theelepeltjes walnootolie door heen. Vijzel de walnoten en amandelen naar smaak maar niet te fijn.
3. Verwarm de oven op 180°C.
4. Haal het deeg uit de koelkast. Rol het uit tot de dikte van 0,5 mm met de deegroller. Snijdt het in vierkanten met de gewenste lengte en de breedte twee keer zo groot als hoe u het wilt. Leg het fruit op ene helft van de reep. Vouw de andere helft erover. En druk met een vork de zijkantjes plat.
5. Druk de nootjes en half in, zodat het lekker knapperig wordt. Giet de ahorsiroop over de reep met een theelepeltje, zodat het niet te veel wordt.
6. Doe de repen 20 t/m 25 min in de oven. Check of ze gaar zijn met een tandenstoker. Laat ze daarna afkoelen. Eet smakelijk! 😊

Gemaakt door:

Hazar, Julia, Neeltje en Nena  
(V1Ha, CSG Dingstede)