

## Snackrepen:<sup>1</sup> – ingrediënten voor 25 stuks

### Ingrediënten

2,4 dl ahornsiroop  
125 g pindakaas (100% pinda's)  
60 g pure chocolade (70%), gehakt  
2 el koolzaadolie  
100 g gepofte rijst (of gepofte gierst, gepofte boekweit of gepofte quinoa)  
½ tl zeezoutvlokken

### Bereiding

Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier.  
Bring de ahornsiroop in een grote pan aan de kook en laat 1 minuut stevig koken terwijl je met een hittebestendige spatel of houten lepel roert.  
Haal de pan van het vuur en roer er de pindakaas, de chocolade en de koolzaadolie door tot de chocolade gesmolten is en het mengsel glanzend en glad is.  
Schep de gepofte rijst erdoor en druk het mengsel gelijkmatig in de bakvorm.  
Strooi er de zeezoutvlokken erover.

### Afwerking

Laat de repen ongeveer 1 u opstijven in de koelkast.  
Til het mengsel uit de vorm en snij het in 25 stukjes.  
Je bewaart de repen best in de koelkast.

### Informatie allergenen

Dit gerecht bevat: pinda

VOEDINGSWAARDE per reep (22 g):

92 kcal

4.3 g vet (1.02 g verz. vet); 11 g koolh. (7.2 g suiker); 1,8 g eiwit; 0,8 g vezels

---

<sup>1</sup> Geïnspireerd op receptje van Emma Hatcher 'De Fodmap vriendelijke keuken'