



BEREIDINGSTIJD: 30 MIN
5 KOEKJES

INGREDIËNTEN:

- 1 (rijpe) banaan
- 1 ei
- 80 gram havermout
- 2 tl kaneel
- Handje noten, gehakt (ongezouten)
- Handje rozijnen
- Handje kokosnippers (optioneel)

KOEKJES BANAAN-HAVERMOUT

Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak een rijpe banaan en meng dit met een ei, de havermout en wat kaneel. Voeg daar als laatste de noten, rozijnen en kokosnippers toe. Schep hoopjes op een met bakpapier beklede ovenplaat en schuif voor 15 minuten de oven in. Eet smakelijk!

KCAL
95

EIWITTEN
2 G

KOOLHYDRATEN
7 G

VETTEN
5 G

FASE 3