

Glutenvrije notenbars

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Hebben jullie dat ook wel eens, in de voorraadkast zakjes van nootjes waar nog een klein laagje in zit? En niemand het meer wil opeten? Mensen die mij kennen weten dat ik een hekel heb aan voedselverspilling. Maar de noten waren niet lekker vers van smaak om zo op te eten... Ik heb alle zakjes bij elkaar gegooid in een koekenpan en geroosterd. Daar maakte ik deze heerlijke notenbars van, lekker als tussendoortje voor werk of op school!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 15 STUKJES

MAAK TIJD: 30 MINUTEN

BAKTIJD: 40 MINUTEN

Benodigdheden:

- 250 gram noten en zaden naar keus Snufje zout
- 15 gram glutenvrije haverpops AH
- 80 gram gedroogd fruit naar keuze
- 130 gram honing

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven op 165C. Doe alle noten en zaden in een koekenpan en rooster ze al roerend goudbruin
2. Laat iets afkoelen en maal de noten fijn/grof
3. Doe de noten in een kom en doe daar de haverpops bij en de honing en het zout
4. Roer goed door elkaar en neem een ovenschaal van ongeveer 16.5 bij 27 cm Bekleed met bakpapier
5. Giet het notenbeslag in je vorm en Druk goed stevig aan met een natte lepel
6. Bak op 165C voor 18 a 20 min tot de randen goudbruin kleuren
7. Laat goed afkoelen in de vorm
8. Smelt wat chocola en doe het in een boterhamzakje. Knip de punt eraf en versier de bovenkant
9. Wanneer de chocolade hard is geworden (versnel eventueel het proces door de koek even in de vriezer of koelkast te zetten
10. Haal de koek uit de vorm en snijd er vierkantjes uit

Notities: