



✂ Tussendoortje ⏱ 45 min

## Robuuste havermoutkoekjes met Chiquita-banaan en bosbessen

Onze heerlijke robuuste havermoutkoekjes met Chiquita-banaan en bosbessen zijn precies de brandstof die je lichaam goed kan gebruiken voordat je gaat sporten.

1

Verwarm de oven voor tot 175 graden.

1

Pureer de Chiquita-bananen in een kom.

1

Voeg de overige ingrediënten aan de Chiquita-bananen toe en meng alles goed door elkaar.

1

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 Chiquita-bananen  
180 g havermout  
120 g pindakaas  
10 g zout (grof)  
5 mL vanille-extract  
30 mL honing  
40 g gemengde noten  
40 g bosbessen

### VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

161 Calorieën  
7,6g Vetten  
1,2g Verzadigde vetten  
16,7g Koolhydraten  
6,6g Suikers  
2,4g Voedingsvezel  
5,2g Eiwit  
0,1g Zout

Pak kleine balletjes van het koekjesbeslag en druk ze plat op de bakplaat.

1

Bak ongeveer 12-15 minuten. De koekjes zijn klaar wanneer ze een licht goudbruine kleur hebben.

1

Opmerking: je kunt als je dat wilt ook (suikervrije) stukjes chocolade toevoegen

1

Geniet van je robuuste havermoutkoekjes en deel jouw recept op #ChiquitaBanana