



WEEKRECEPTEN 2022

20. Havermout chocolade koekjes (1 persoon)

Ingrediënten:

2 rijpe bananen

100 gram havermout

10 gram cacao nibs of rauwe cacao poeder. Je kunt ook stukjes pure chocolade (85%) gebruiken.

Snufje kaneel

Theelepel kokosvet (kan ook zonder)

Eventueel 1 eetlepel honing

Dit basisrecept kun je bijvoorbeeld aanvullen met kokosrasp, noten of gedroogde vruchten.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Prak de bananen en voeg alle ingrediënten toe.

Roer alles goed door elkaar, zodat het een substantie wordt. Maak er een vormpje van.

Leg bakpapier op de bakplaat en leeg de koekjes er op.

Laat de koekjes 20 minuten in de oven staan, daarna even laten afkoelen.

Eet smakelijk en gezond 😊



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2022

20. Waarom deze havermout koekjes (“weet wat je eet”)

Je kunt een aantal koekjes maken, die je als ontbijt kunt eten of mee kunt nemen naar je werk. Je kunt de koekjes ook als gezond tussendoortje gebruiken bij een kopje koffie of thee bijvoorbeeld.

De koekjes zijn gezond, ze zijn lactose en gluten vrij, daarnaast bevatten ze ook geen geraffineerde suikers.

Je kunt met extra ingrediënten variëren, zodat je telkens nieuwe koekjes kunt maken.

Havermout

Havermout is gezond omdat het vitamine B1, zink, magnesium, ijzer en vezels bevat.

Havermout geeft, net zo als andere granen, veel koolhydraten, maar de havermout zijn, voor het overgrote deel, van een complexe soort dat langzaam verteert. Daardoor staan ze hun energie geleidelijk af en zorgen ze niet voor (te) hoge bloedsuikerpieken.

Havermout is een goede energie geveer!

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat havermout je cholesterol gehalte kan verbeteren.

Havermout is één van de beste keuzes voor een verzadigd gevoel (door de hoeveelheid vezels) en houdt dus lange tijd trek gevoelens tegen. Fijn als je je gewicht wilt verminderen of als je op een gezond gewicht wilt blijven.