

Havermoutkoekjes

“Een gebalanceerd dieet, is een koekje in



Ingrediënten (voor ongeveer 18 koekjes)

- 140 g havermout
- 4 gepelde (rijpe) bananen
- 100 g zwarte chocoladedruppels



Benodigdheden

- bakpapier + bakplaat
- grote kom
- een scherp mesje
- vork en lepel
- schaar
- een (diep) bord
- weegschaal
- ovenwanten

Tip

- Kijk alvorens je begint naar wat je allemaal in huis moet halen. Vink de benodigde ingrediënten/spullen en de afgewerkte stappen uit het recept af in de daarvoor voorziene vakjes als je dit gemakkelijk vindt.

- Zet alles op voorhand klaar, zo vermijd je dat je nog zaken moet gaan zoeken tijdens het maken van deze lekkere koekjes. 😊

Het recept

- Zet alle benodigde ingrediënten klaar: meet de hoeveelheden af op de weegschaal en doe de chocolade (100 g) en havermout (140 g) in 2 aparte kommetjes. Zet de overschot van de havermout en chocolade terug op zijn plaats. Verwarm de oven voor op 175°.
- Neem de 4 gepelde bananen. **TIP:** Om een banaan te pellen zonder al te veel prutswerk maak je met een scherp mesje een klein sneetje bovenaan, net onder de steel. Hierna kan je gemakkelijk de schil los trekken. Gooi de schillen in de vuilbak (of indien aanwezig in de GFT-emmer).
- Neem een kom of (diep) bord voor de bananen en breek of snijd deze in kleine stukjes. Wat je doet kiest is afhankelijk van je persoonlijke voorkeur. Wanneer je ervoor kiest de bananen te snijden, doe je dit best op een plat bord en met een scherp mesje. Houd de banaan met je ene hand vast en snijd met het ander recht naar beneden.



- Doe vervolgens de stukjes banaan in een diep bord en plet deze met een vork tot je een smeuijge massa krijgt. Je kan hierbij kiezen om met je duim of wijsvinger op het vork te duwen. Houd met je ander hand het bord stevig vast.

Om het jezelf wat gemakkelijker te maken, doe je dit best niet met meer dan 2 bananen tegelijkertijd.



- Doe het bananenmengsel vervolgens in een ruime kom. Houd met je ene hand het bord vast en gebruik je ander hand om met een vork of lepel het mengsel over te scheppen.



- Neem de havermout en chocoladedruppels en giet deze een voor een bij het bananenmengsel in de kom. Houd terwijl je giet met je ander hand de kom goed vast. Roer vervolgens het beslag om met een vork of lepel tot alle ingrediënten mooi vermengd zijn met elkaar.



- Haal een stuk bakpapier uit de doos en leg dit op een bakplaat. **TIP:** Wanneer het afscheuren van het papier niet zo vlot loopt, kan je ook gewoon een gepast stuk afknippen. Veel gemakkelijker! Plaats vervolgens de bakplaat met papier naast de kom zodat je er gemakkelijk bij kan.
- Schep een beetje beslag op een lepel en gebruik een andere lepel of vork om dit op de het bakpapier te leggen. Duw het beslag een beetje plat. De koekjes worden niet groter in de oven, maar laat toch een beetje plaats tussen de verschillende hoopjes beslag. Neem per koekje een goede eetlepel beslag.





- Het aantal koekjes dat je per keer kan maken is afhankelijk van hoe groot de bakplaat is. Wanneer je nog beslag over hebt, kan je de vorige stap nogmaals herhalen wanneer de eerste lading koekjes klaar is.
- Plaats de bakplaat in het midden van de voorverwarmde oven. Gebruik hiervoor zeker ovenwanten zodat je je handen niet verbrandt. Bak de koekjes gedurende 15 minuten.



- Haal de koekjes na 15 minuten uit de oven. Vergeet ook hier zeker geen ovenwanten te gebruiken! De koekjes zien er niet zoveel anders uit dan voor het bakken: dit is normaal. 😊



- Laat de koekjes afkoelen alvorens van de bakplaat te halen. Afgekoeld zijn deze koekjes het lekkerst.
- **TIP:** Bewaar in een afgesloten doosje in de koelkast, zo blijven ze ook de dag nadien nog lekker - als er dan nog koekjes over zijn natuurlijk. ;)



Smakelijk!

Den afwas

Helaas, koken zou koken niet zijn, moest het niet gepaard gaan met wat afwas en opruimwerk. Dit is bij bakken niet anders... Hoewel voor dit recept maar 3 ingrediënten nodig zijn, gaat er toch ook wat afwaswerk mee gepaard. Dit kan je gemakkelijk doen terwijl de koekjes in de oven staan.

- In de veronderstelling dat de gemiddelde kotstudent geen vaatwasmachine op kot heeft, wordt het een afwasje met de hand. 😊 **TIP:** Gebruik hiervoor proper en warm water, maar let alweer op dat je jezelf niet verbrandt!
- Droog af en zet de propere spullen weer op zijn plaats.
- Maak indien nodig (voor de morsers onder ons :D) het werkblad proper met een nat vodje en wat allesreiniger en droog nadien af.
- Nu alles weer proper is, kan je ten volle genieten van dit gezonde tussendoortje!