

# GEZONDE HAVERMOUTKOEKJES MET BOSVRUCHTEN

## INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

2 middelgrote rijpe bananen

200 gram havermout

100 ml melk

2 eieren

50 gram bosvruchten (diepgevroren)

1/2e koffielepel stevia (of andere zoetstof, afhankelijk van de zoetstof  
meer of minder te gebruiken)

1 eetlepel lijnzaad (of andere zaden naar keuze)

1 eetlepel kaneel

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snij de bananen in stukjes, doe ze in een grote kom en plet deze tot moes. Voeg vervolgens de havermout toe en vermeng het met de bananenmoes. Voeg daarna ook de melk en eieren toe. Tenslotte doe je nog de bosvruchten, lijnzaad, stevia en kaneel in het mengsel. Als je alles goed vermengd hebt, leg je het beslag in kleine platte hoopjes op bakpapier, dat je op een bakplaat legt.

Met deze hoeveelheid zal je ongeveer zo'n tien hoopjes, dus koekjes,

kunnen maken. Dit mag dan 20 à 25 minuutjes in de oven op 180°C,  
totdat de buitenkant lichtjes goudbruin en knapperig is. De binnenkant  
is wat zachter.

Smakelijk!

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

124 kcal – vetten: 2.8 – KH: 19 – Suikers: 6 – Eiwitten: 4.95

**SMAKELIJK!**