



Desserten

Pumpkin spice repen

Voor 4 personen.

Ingrediënten

300 gram pompoenblokjes
70 gram pompoenpitten (of zonnebloempitten)
2 theelepels pumpkin spice kruiden
4 eetlepels kokosolie (gesmolten)
40 gram gemengde noten
200 gram havermout
10 dadels (ontpitte)
1 theelepel zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel de pompoenblokjes over een met bakpapier beklede bakplaat en zet 30 minuten in de oven. Laat afkoelen.

Hak ondertussen de noten grof en meng er de havermout, pitten, [pumpkin spice](#), kokosolie en zout onder. Pureer de dadels in een blender. Voeg de afgekoelde pompoenblokjes toe en mix nog eens goed door. Schep dit onder het havermoutmengsel. Kneed alles goed onder elkaar.

Bekleed een ovenschaal van ongeveer 20x20 cm met bakpapier. Schep het mengsel erin en druk aan met de bolle kant van een lepel. Zet de ovenschaal 20 minuten in de oven. Laat na het bakken 5 minuten afkoelen. Snij de koek in vierkantjes.

Tip:

- Je kan de repen enkele dagen bewaren in een luchtdichte doos of invriezen.
- [Zo maak je makkelijk je eigen pumpkin spice kruiden.](#)

Keukenbenodigdheden

Oven
Blender

