

VOEDINGSADVIES

Op deze pagina geeft Elly Verhoeven elke maand enkele tips i.v.m. sport en en voeding. Indien je hierover zelf een vraag hebt [stuur die dan gerust door](#) en Elly zal er zo spoedig mogelijk een antwoord op geven.

Augustus 2016

MAAK JE EIGEN ENERGIEREEP! 'GOUD IN JE HAND'

BEREIDINGSTIJD:

- 20 minuten om de koek te maken
- 1 uur diepvriestijd voor de repen gesneden kunnen worden

Ingrediënten (voor 16 repen)

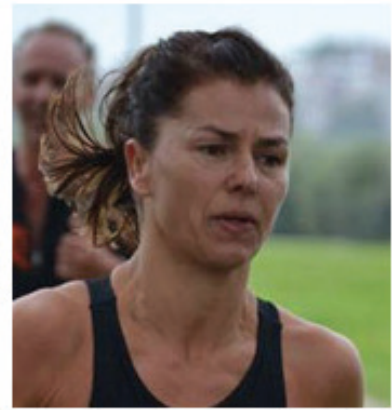
- 20 g sesamzaad
- 50 g amandelen (fijngesneden)
- 20 g pompoenpitten
- 20 g zonnebloempitten
- 75 g gemalen kokos
- 50 g abrikoos (gedroogd en in kleine reepjes)
- 20 g tarwezemelen
- 20 g quinoavlokken
- 30 g havermout
- 20 g lijnzaad (gebroken)
- 50 g rozijnen
- 25 g dadels (gedroogd en in kleine reepjes)
- 55 g vijgen (gedroogd en in kleine reepjes)
- 30 g walnoten (gebroken)
- 160 g honingcrème



Voedingswaarde

(voor 1 reep van 40 g)

- Energie: 163 kcal
- Eiwit: 3 g
- Vet: 7 g
- Koolhydraten: 19 g
- Voedingsvezels: 3 g
- 49% koolhydraten (trage en snelle)
- 42% vet (gezonde vetten)
- 9% eiwit (plantaardige)



ELLY VERHOEVEN Diëtiste - Specialiste Sportdiëtik

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

**Diabetes-educator voeding bij
overgewicht en voeding bij
voedselintoleranties**

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

elly.verhoeven@telenet.be

www.ellyverhoeven.be

Meer tips over fietsen vind je op
www.tipsvoorfietsers.be

TIPS VOOR
FIETSERS.be

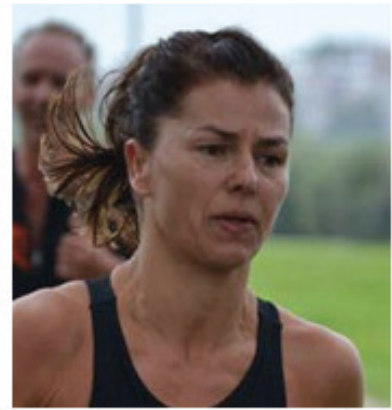


VOEDINGSADVIES

Op deze pagina geeft Elly Verhoeven elke maand enkele tips i.v.m. sport en en voeding. Indien je hierover zelf een vraag hebt [stuur die dan gerust door](#) en Elly zal er zo spoedig mogelijk een antwoord op geven.

Bereidingswijze

- Bak het sesamzaad in een droge wok lichtbruin en laat dit apart afkoelen
- Bak in dezelfde wok de amandelen, pompoenpitten en zonnebloempitten
- Voeg daarbij de gemalen kokos en bak door tot de kokos licht gaat bruneren
- Giet dit in een beslagkom
- Neem een plastic (vleeswaren)bakje en leg een stukje huishoudfolie op de bodem met overslaande flappen
- Strooi het afgekoelde sesamzaad op de folie op de bodem
- Verdeel de stukjes abrikoos daaroverheen
- Meng alle ingrediënten in de beslagkom van de amandelen en pitten met elkaar met uitzondering van de honing
- Schep de honingcrème erbij als alles gemengd is
- Roer en schep met een pollepel rustig de honingcrème door de massa. Doe dit totdat je voelt dat de honing eigenlijk overal door zit
- Schep de massa uit de beslagkom op de stukjes abrikoos en sesamzaad
- Sluit de bovenkant met de folieflappen en druk de massa goed aan met je (schone) vingertoppen boven op het plastic. Maak er een compacte koek van
- Zet de bak een uur in de vriezer
- Leg de koek op een snijplank en snij er met een scherp mes 16 energierepen uit van circa 40 g per stuk
- Nu de energierepen gesneden zijn, kunnen ze terug de diepvries in. Op deze manier heb je altijd verse repen in huis. In de koelkast zijn ze ook lang houdbaar, omdat het allemaal 'droge' ingrediënten zijn



ELLY VERHOEVEN Diëtiste - Specialiste Sportdiëtik

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

elly.verhoeven@telenet.be

www.ellyverhoeven.be

Meer tips over fietsen vind je op
www.tipsvoorfietsers.be

TIPS VOOR
FIETSERS.be

