

EIWITRIJKE LINZEN MIX

Vorbereidingstijd: 10 minuten | Totale tijd: 40 minuten | Porties: 10 keer 40 gram

Ingrediënten:

- 45 g gesmolten chocolate chips (chocolade druppels)
- 100 g gespleten rode linzen, in de oven geroosterd*
- 100 g hele rode linzen, in de oven geroosterd*
- 30 g ongezouten pistachenoten
- 100 g ongezouten pompoenpitten, rauw
- 20 g amandelschaafsel
- 100 g cranberries, krenten of rozijnen

Bereiding:

1. Voeg de chocolate chips en rode linzen samen in een mengkom en schep in clusters op een bakplaat bekleed met bakpapier om "groepjes" te creëren. Laat afkoelen in de vriezer tot het stevig is.
2. Meng alle ingrediënten door elkaar en bewaar tot gebruik in een afgesloten bak.

In de oven geroosterde linzen bereiden:

* Kook de linzen en laat goed uitlekken. Spreid gelijkmatig uit op een bakplaat en rooster 15-20 minuten op 200°C. Roer elke 5-10 minuten. Laat goed afkoelen.