

EIWITRIJKE LINZEN MIX

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

Ingrediënten:

- 45 gr gesmolten chocolate chips (chocolade druppels)
- 100 gr gespleten rode linzen, in de oven geroosterd*
- 100 gr hele rode linzen, in de oven geroosterd en afgekoeld**
- 30 gr ongezoeten pistachenoten
- 100 gr ongezoeten pompoenpitten, rauw
- 20 gr amandelschaafsel
- 100 gr gevriesdroogde bessen

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:

* Week gespleten linzen 1 uur voor, of kook normaal. Laat goed uitlekken, spreid gelijkmatig uit op een bakplaat en rooster 15-20 minuten op 200°C. Roer elke 5-10 minuten.

** Week hele linzen 12 uur voor of kook normaal. Laat goed uitlekken, verdeel gelijkmatig over een bakplaat en rooster 30 minuten op 200°C.