



## 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 en afgekoeld\*\*
- 30 g ongezouten pistachenoten
- 100 g ongezouten pompoenpitten, rauw
- 20 g amandelschaafsel
- 100 g 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.