



Havermoutkoekjes met cranberries

Een gezond en zoutarm tussendoortje

Recept van



persoonlijke
gezondheidscheck

Wist je dat...



Je door minder zout te eten jouw bloeddruk, en daarmee de kans op nierschade, kunt verlagen?

Ingrediënten

100 gram havermout

6 medjoul dadels (ontpit)

100 gram gedroogde
cranberries

1 theelepel kaneel

50 gram ongezoeten boter

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng alle ingrediënten in een mixer tot het een mooi (kruimig) mengsel is.
3. Haal er 12 balletjes uit en leg die op bakpapier op een rooster of bakplaat.
4. Druk de balletjes wat platter zodat ze de vorm aannemen van een koekje, of steek de koekjes uit met een koekjesvorm.
5. Zet de koekjes ca 10 minuten in de oven. Let op want het gaat snel!
6. Haal de koekjes uit de oven en laat ze goed afkoelen.
7. Eetsmakelijk!