



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## STUDENTENHAVERRONDJES



### Ingrediënten:

- pure chocolade 70% cacao
- gemengde noten
- kokosrasp

### Bereidingswijze:

- Breek een lat pure chocolade in groffe stukken in een hoge mok.
- Zet de mok 3 minuten in de microgolf op 750 Watt tot de chocolade gesmolten is.
- Roer het geheel goed door zodat je een homogeen chocolade mengsel bekomt.
- Neem een bakvorm voor kleine cakejes.
- Leg in elk cakevormpje wat gemengde noten tot de bodem bedekt is.
- Giet vervolgens de gesmolten chocolade over de noten tot de bodem bedekt is.
- Strooi wat kokosrasp over de chocoladerondjes.
- Zet het geheel in de koelkast zodat de chocolade terug stolt.
- Voila, zo eenvoudig is het en je studentenhaverrondjes zijn klaar!