



BIESTREEP

- 40 - 150 gram colostrumpoeder
 - 100 gram dadels ontpit
- 50 gram vijgen met dadels en gedroogde vruchten
 - 50 gram walnoten
 - 150 gram pindakaas
 - 150 gram havermout
- 4 eetlepels geraspte kokos (1 eetlepel voor bovenop de mueslireep)
 - 100 ml. (vanille) yoghurt
 - 50 ml. honing

Snijd de noten, dadels, vijgen en gedroogde vruchten in kleine stukjes.

Verwarm de pindakaas zachtjes in een pannetje en voeg de gesneden vruchten toe, laat het afkoelen tot onder de 40 graden Celsius.

Doe de havermout met de helft van de colostrumpoeder/biest en de 3 eetlepels kokos in een grotere kom hier wordt alles in samengevoegd.

Roer de pindakaas met de vruchten

door de havermout, colostrumpoeder en kokos. Meng de rest van de colostrumpoeder met de yoghurt, tot een gladde massa. Meng daarna de alle mengsels samen tot een massa en doe dit in een bakblik (handig om er eerst een bakpapier in te leggen) en druk het stevig met een lepel aan tot het een mooie gladde massa is. Smeer daarover de honing en de strooi daarover

heen de eetlepel geraspte kokos. Laat het een halfuur in de koelkast staan en klaar voor gebruik, en smullen maar. Een echte aanrader voor en na het sporten, of voor mensen met gevoelige darmen!. In één reep van 100 gram zit 30 gram colostrumpoeder.

Colostrum mueslireep 750 gr.

Bewaartip: koelkast.