



Recepten zonder poespas

Flapjacks

‘Veel Engelsen houden van flapjacks. Je kunt ze bij bijna iedere bakker kopen, maar het is zo simpel om ze zelf te maken. Het is eigenlijk een mueslireep met haver, suiker, siroop en boter. Vaak worden er noten, krenten, gedroogd fruit en chocolade aan toegevoegd. Je kunt er dus creatief mee zijn. Eigenlijk is een flapjack een blanco canvas: je hebt een basis en daar kun je dan de dingen die je lekker vindt aan toevoegen. Hieronder geef ik wat suggesties, maar je kunt zover gaan als je wilt.’



Ingrediënten

Voor 8-10 repen

- 220 g havervlokken of speltvlokken
- 200 g boter
- 100 g honing
- 50 g bruine suiker
- snufje zeezout
- boter, om in te vetten
- bloem, om te bestuiven
- chocoladedrops

Bereiding

- Voor een bakvorm van 20 bij 20 cm
- Verwarm de oven voor op 160 °C en bereid de bakvorm voor.
- Doe de havervlokken in een blender en draai 3 seconden zodat de grote stukken gebroken zijn.
- Smelt de boter in een middelgrote pot op een laag vuur, maar zorg dat ze niet bubbelt. Voeg zodra de boter gesmolten is, de honing, de suiker en het zout toe en roer tot de suiker opgelost is. Neem de pot van het vuur en voeg de haver of speltvlokken toe, samen met eventuele andere ingrediënten en roer goed.
- Schep in de bakvorm en druk goed aan, zodat het beslag overal even dik is. Bak 20-30 minuten in het midden van de oven en laat dan nog een kwartiertje rusten in de bakvorm voor je ontvormt.

- Na 15 minuten haal je de flapjack uit de vorm met het bakpapier en kun je ze in repen of vierkantjes snijden.
- Voor een chocoladetopping: voeg onmiddellijk nadat je de flapjacks uit de oven genomen hebt, de chocoladedrops toe. Laat ze smelten op de warme cake. Gebruik vervolgens een spatel om de chocolade te verspreiden. Laat afkoelen in de bakvorm. .

Wat variatie: voeg chocoladedrops, een handvol gebroken pecannoten, krenten, cranberry's, berberissen en/of gedroogde abrikozen toe of vervang de havervlokken door je favoriete muesli.