

## Energie repen / Fig flapjacks



### De boodschappen

150 gram boter  
175 ml maple syrup  
100 gram rozijnen  
5 gedroogde vijgen

100 gram rietsuiker  
200 gram havermoutvlokken  
10 gedroogde abrikozen  
2 eetlepels amandelen, gemalen

**Gezond en lekker zijn de energie-repen van [Nigel Slater](#)**, met veel fruit en vezels. Heerlijk bij een kop thee of koffie maar ook als pauze snack in de lunchdoosjes.

### Zo maak je de energie repen

Maal de andelen fijn en snij de vijgen en abrikozen klein.

Smelt de boter, suiker en siroop in een steelpan en roer er de havermout door.

Roer er ook de gesneden vijgen en abrikozen en de rozijnen door.

Strooi er gemalen amandel op en roer het door.

### Verwarm de oven voor op 180°C.

Bekleed de vormpjes met bakpapier, vul ze en druk de vulling stevig aan.

Druppel wat siroop op de repen, bak ze 25-30 minuten.

Laat de repen in de vormpjes afkoelen op een rooster.

Til de repen uit de vormpjes, rol ze in strookjes bakpapier en strik er een keukentouwtje om.

## Energie repen / Fig flapjacks



### Shopping list

150g butter  
175ml maple syrup  
100g sultanas  
5 dried figs

100g golden caster sugar  
200g rolled oats  
10 dried apricots  
2 tablespoons almonds, ground

**Healthy and tasty are [Nigel Slater's fig flapjacks](#)**, with lots of fruit and fibers. Lovely with a cup of tea or coffee but also for a school snack in the lunch box.

### How to make Fig flapjacks

Ground the almonds and chop the figs and apricots finely.

Melt butter, sugar and syrup and stir in the rolled oats.

Stir in the figs, apricots and sultanas then sprinkle on ground almonds and stir it in.

### Preheat the oven to 180 ° C.

Line the molds with waxed paper, fill the molds and press the filling firmly down.

Trickle some syrup over the top of the bars then bake them for 25-30 minutes.

Allow the flapjacks to cool in the molds on a wire rack.

Lift the flapjacks from the molds, roll in strips of waxed paper and tie a bow with kitchen rope.