



#MATUTMANINGEN - S2
INTRODUKTION

Hälsosamma energibars

WWW.IMITTEN.SE

INGREDIENSER:

För 1 sats energibars

8 st dadlar
0,5 st mogen banan
2 st äggvitor
1,5 dl havregryn
0,5 dl russin
1,5 dl kokos
1 dl solroskärnor
1 dl pumpakärnor
1,5 dl mandlar
2 msk chiafrön
0,5 dl kakao
En nypa salt
3 msk kokt, kallt kaffe

Eventuellt:

50 g mörk choklad (85-90%) till
garnering + kokos/kakaonibbs/flingsalt

GÖR SÅ HÄR:

- 1) Kärna ur dadlarna och lägg dem i vattenbad ett litet tag så de blir lite mjukare.
- 2) Lägg ugnen på 175 grader.
- 3) Lägg dadlarna tillsammans med en halv banan och två äggvitor i en matberedare och mixa.
- 4) Tillsätt övriga ingredienser och mixa med jämna mellanrum för att det inte ska blir alltför tungarbetat för maskinen.
- 5) Lägg bakplåtspapper på en plåt och tryck ut smeten till en fyrkant/rektangel i lagom storlek efter önskad tjocklek, ca 1-2 cm tjock.
- 6) Sätt in plåten långt ner i ugnen på 175 grader i ca 18-20 min.
- 7) Ta ut och låt svalna.
- 8) Om du vill lyxa till det pensla över smält mörkchoklad. Toppa med kokos och kakaonibbs eller annan topping!
- 9) Skär i önskad bar-storlek.



#matutmaningen

*Inspiration till ovanstående recept har hämtats från [Mitt kök/Expressen](#).