



Mikaelas Energibar

50 gr. pekannødder
150 gr. soltørrede figer
125 gr. soltørrede abrikoser
60 gr. soltørrede tranebær/rosiner
40 gr. kokosmel
50 gr. græskarkerner
80 gr. grove havregryn
80 gr. fine havregryn
3-4 tsk friskrevet ingefær
2 spsk lyse sesamfrø
evt. 3 tsk. hybenpulver

Pekannødder, figer og abrikoser hakkes fint og æltes sammen med de øvrige ingredienser.

Marinade:

1,5 dl fast honning
1 dl creamy peanutbutter
0,5 dl kogende vand

Varm honning og peanutbutter på en pande, hæld kogende vand over, lad marinaden koge op.

Bland marinaden godt sammen med resten af ingredienserne.

Beklæd et fad/form (34 × 20 cm) med bagepapir og fordel massen heri.

Bages nederst i ovnen ved 200°C i 15 min.

Skær massen i 15 bar, stil dem på hovedet på bageplade og bag dem yderligere 15 min. ved 150 °c

...

Hvis du ønsker en glutenfri energibar, kan du erstatte havregrynen med en glutenfri havregryn.



Best Foot Forward

www.bestfootforward.dk