



Energi og proteinbar

Et mellemmåltid der er nemt at have med i tasken

16 stk

Ingredienser

160 g dadler uden sten
 60 g mandel
 60 g hasselnødder, tørrede
 2 dl havregryn
 4 spsk kakaopulver
 4 stk æggehvite
 1 spsk citronsaft
 4 spsk sirup
 ½ tsk salt
 25 g poppet quinoa (eller poppede speltkerner)
 70 g solsikkekerner
 70 g sesamfrø
 40 g chiafrø

Fremgangsmåde

1. Blend dadler, havregryn, kakao, citronsaft, sirup og salt til en ensartet masse (i foodprocessor)
2. Hak mandler og nødder groft og bland dem i massen sammen æggehvite, kerner og poppet quinoa.
3. Fordel massen i en lille bradepande og bag ved 150 grader i 20 minutter
4. Skær ud i 20 stykker og opbevar i køleskabet i en lufttæt beholder

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (51 g)
Energi	369 kcal/15449,8KJ	189 kcal/793,8KJ
Fedt	19 g	9 g
Mættede fedtsyrer	2 g	1 g
Umættede fedtsyrer	16 g	8 g
Kulhydrat, tilgængelig	34 g	17 g
Kostfibre	8 g	4 g
Protein	12 g	6 g

Tip!

Poppet quinoa kan udelades eller erstattes af poppet spelt. Mandler og hasselnødder kan erstattes af andre nødder. Dadler kan erstattes af anden tørret frugt. Kan pensles med mørk chokolade på toppen.