



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 poppete 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

Tip!

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

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (51 g)
Energi	369 kcal/ 15449,8KJ	189 kcal/ 793,8KJ
Fedt	19 g	9 g
Kulhydrat	34 g	17 g
Protein	12 g	6 g