



Energibar



Ingredienser

- 2,5 dl havregryn
- 1 dl nøtter, en type du liker
- 0,5 dl gresskarfrø
- 0,5 dl linfrø
- 1,5 dl vann
- 1 dl rosiner
- 1 dl tørkede aprikoser
- 1 dl kokosflak eller 0,5 dl kokosmasse
- 100 g mørk kokesjokolade

Energibarar passer fint som ekstra energi på vei til eller på vei fra trening!



1. Del opp nøtter og aprikos, bland dette med resten av ingrediensene.
2. Del opp blandingen i to og miks den ene delen i en mikser (kjøkkenmaskin eller stavmikser). Dette gjør vi for at blandingen skal bli seigere og feste seg bedre. Deretter blander du alt sammen igjen.
3. Dekk en brødform med bakepapir og trykk hele blandingen godt ned i formen.
4. Smelt sjokoladen i et vannbad. Vannbadet lager du ved å fylle en kjele eller en bolle med varmt vann, plasser en skål med oppdelt sjokolade i vannbadet (uten at det kommer vann sammen med sjokoladen). Rør rundt forsiktig til all sjokoladen har smeltet. Hell så sjokoladen over energibarene og sett hele i kjøleskapet i ca 30. Minutter.
5. Del de så opp i ca. 10 biter /barer. Disse kan du porsjonspakke i aluminiumsfolie eller legge i en matboks du har stående i kjøleskapet.

