

Gör egen powerbar

Supernyttiga Powerbars med knapriga nötter, torkad frukt och mörk choklad

Gör dem själv så är du säker på att de innehåller bra saker. Det går snabbt att baka och du kan variera i oändlighet.

Byt ut eller blanda nötter mot mandlar, pumpakärnor, sesamfrön eller solrosfrön.

Välj vilka torkade frukter du tycker bäst om.

Bars med frukt och nötter

24 stycken

100 g smör

0,5 dl honung

5 dl fiberhavregryn

6 torkade aprikoser

2 msk russin

0,5 dl hasselnötskärnor eller sötmandel, grovhackade

2 msk rostade solrosfrön

0,5 tsk kanel

1 msk vetemjöl/mandelmjöl/kokosmjöl

1. Sätt ugnen på 175 grader. Smält smör och honung i en kastrull.
2. Blanda resten av ingredienserna i en bunke och håll ner smörblandningen. Blanda alltsammans väl.
3. Pressa ner massan ordentligt på ett bakplåtspapper i en form 20 x 30 centimeter. Grädda i mitten av ugnen ca 30 minuter. Tryck ner blandningen igen och låt den svalna. Skär ut 24 bitar.

Äpplebars

3 dl cashewnötter

2 dl torkade äpplen

1 dl fikon

3 dl fiberhavregryn

1 dl havrekli

0,5 dl honung

1 dl yoghurt naturell

2 ägg

100 g mörk choklad

1 dl kokosflingor

1. Blötlägg fikonen minst två timmar. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Hacka nötter och frukt och blanda ner i en skål. Rör ner resten av ingredienserna utom chokladen och blanda ordentligt.
3. Häll ut smeten jämnt på en plåt med bakplåtspapper.
4. Grädda cirka 15 minuter i mitten av ugnen.
5. Riv chokladen och strö över den nygräddade kakan. Skär upp i bitar innan den har svalnat.

Bars med torkad frukt

1 dl fiberhavregryn

2dl solroskärnor

1,5 dl russin

1 dl torkade jordgubbar eller aprikoser

1 tsk honung

1 msk kakao

2 äggvitor.

1. sätt ugnen på 225 grader. Mixa samtliga ingredienser till en tjock gröt.
2. häll ut smeten på en plåt med bakplåtspapper.
3. grädda cirka 15 minuter i mitten av ugnen. Skär upp i lagom stora bitar.