

Hjemmelavet energibar.

Ingredienser:

100 g. valnødder	1 dl. hvedemel (60 g.)
100 g. hasselnødder	1 tsk. kanel
100 g. tørret frugt (figer, abrikoser, tranebær eller rosiner)	1 dl. fast honning
	1 dl. rørsukker
	evt. lidt rapsolie til hænderne

Fremgangsmåde:

Sæt ovnen på 150 grader.

Hak nødder og frugt groft. Bland den hakkede frugt med mel og kanel.

Varm honning og sukker ved middelvarme, til den smelter. Rør det i melblandingen. Smør blandingen ud i en form beklædt med bagepapir, 24 cm. i diameter eller 24 x 20 cm. Glat evt. kagen let med olierede hænder. Bag midt i ovnen ca. 35 min.

Lad kagen afkøle, og skær den derefter ud i små stykker (ca. 20 trekanter eller 16 firkanter), som pakkes i madpapir og opbevares i køleskab.

Mysli-snackbar.

Ingredienser:

1 æg
4 spsk. rapsolie
1 dl. Appelsinsaft
3½ spsk. rørsukker
100 g. havregryn
50 g. kokosmel
60 g. hvedemel

Fremgangsmåde:

Ovnen tændes på 185 grader. Ægget piskes i en skål sammen med rapsolie, appelsinsaft og rørsukker. Tilsæt havregryn og kokosmel.

I en anden skål blandes hvedemel med kanel kardemomme og bagepulver.

Dadlerne udstones og hakkes fint sammen med abrikoserne. Rør melblandingen sammen med æggeblandingen og ælt dejen sammen med dadler, abrikoser og rosiner.

Læg bagepapir i en bradepande. Hæld dejen på i et stort stykke og pres den ud til den er ca. 1½ cm. høj. Bag myslien i 25 – 30 min. Vend myslien ud på et skærebræt og lad den afkøle i 2 – 3 min.

Skær den ud i brikker på 2 x 6 cm. mens den stadig er lidt varm og afkøl efterfølgende.

1 tsk. Kanel
¼ tsk. Kardemomme
½ tsk. Bagepulver
150 g. tørrede dadler
150 g. tørrede abrikoser
100 g. rosiner