

Energibars med dadlar och nötter



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Energibars med dadlar och nötter

12 st

Ingredienser:

300 g dadlar
2 msk kakao
0,5 tsk vaniljpulver
2 msk kokosolja
100 g mandlar
100 g cashewnötter
nötter, valfri

Gör så här:

Rosta mandlarna i en stekpanna.

Mixa mandlarna i en mixer.
Tillsätt cashewnötterna och mixa lite lätt. Man vill ha större bitar av cashewnötterna. Häll de i en skål.

Kärna ur dadlarna.

Smält kokosoljan.

Lägg dadlarna i mixern ihop med kokosoljan, kakao och vaniljpulver.
Mixa till en deg.

Lägg ner degen i nötterna och blanda.

Lägg degen i en form med bakplåtspapper. Fördela degen i formen. Toppa med lite hackade nötter. Låt vila i kylskåpet tills den stelnat men minst 1 tim. Skär den i bitar.