

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. Håll 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.



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. Håll 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.



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. Håll 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.



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. Håll 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.

