Müslibar med nøtter og dadler



Ingredienser

- ♥ 1oo g mandler
- ♥ 70 g linfrø
- ♥ 6 dadler (Medjool, se tips)
- ♥ 4 eggehviter
- ♥ 5 ss kokosolje
- ♥ 200 g cashewnøtter
- ♥ 50 g hasselnøtter
- ♥ 100 g sultanarosiner (se tips)
- ♥ 50 g tørkede aprikoser

Fremgangsmåte

Ha mandler og linfrø i en food processor og kjør blandingen sammen til den blir helt finmalt.

Ta stenene ut av dadlene og legg dadlene i en liten bolle. Hell over kokende vann og la dadlene ligge i bløt i 10 minutter. Ta dadlene ut av vannet og ha dadlene i food processoren (uten vannet). Ha også eggehvitene og kokosolje i food processoren. Kjør blandingen videre til en jevn, bløt mos.

Ha deretter cashewnøtter, hasselnøtter, rosiner og hakkede aprikoser i food processoren. Kjør videre en kort stund, slik at alt blander seg, men det skal fortsatt være store biter nøtter og tørket frukt.

Ha blandingen på en bakepapirdekket stekeplate. Fukt hendene med vann og trykk blandingen utover til en firkant som er ca 1,5 cm tykk. Stekes midt i ovnen ved 175°C i 15 minutter. Avkjøl i 10 minutter. Del firkanten opp i avlange barer med en stor, skarp kniv og stek barene videre midt i ovnen i 5-7 minutter til.

Tips

♥ Bruk helst store, myke dadler (såkalte Medjool dadler). Disse dadlene kjøpes som regel i løsvekt i butikkene.

♥ Sultanarosiner er store, gule rosiner. Får du ikke tak i dette, kan også mørke rosiner brukes.

♥ Müslibarene har god holdbarhet. Oppbevar dem kjølig i en boks. Kan også fryses.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/muslibar-med-notter-og-dadler