Müslibar med chiafrø

Ingredienser



- ♥ 2 dl havregryn
- ♥ 8 store, myke dadler (Medjool)
- ♥ 2 dl kokende vann
- ♥ 1 ts vaniljeekstrakt
- ♥ 1 dl chiafrø
- ♥ 0,5 dl solsikkerkjerner
- ♥ 0,5 dl gresskarkjerner
- ♥ 0,5 dl tørkede tranebær
- ♥ 1 ts kanel
- ♥ en liten klype salt

Fremgangsmåte

Start med å ha havregryn i en food processor og kjør dem en stund slik at du får et finkornet havremel.

Ta stenene ut av dadlene og legg dem i en skål. Hell over kokende vann og la dadlene ligge og bløtlegge seg i 10 minutter. Ha de bløte dadlene og vannet i food processoren. Tilsett også vaniljeekstrakt. Kjør blandingen sammen til du får en bløt mos.

Ha mosen over i en rørebolle. Tilsett chiafrø, solsikkekjerner og gresskarkjerner. Klipp tranebærene i litt mindre biter og tilsett det også sammen med kanel og en liten klype salt. Rør det hele godt sammen for hånd.

Ha bakepapir i en kvadratisk form som er ca. 20 x 20 cm og hell i blandingen. Press blandingen godt utover i formen og glatt til overflaten.

Stekes midt i ovnen ved 160°C i 20-25 minutter. Avkjøl i formen.

Løft müslibarene ut av formen ved å ta tak i bakepapiret. Bruk en stor kniv og del opp i firkanter i ønsket størrelse.

Tips

♥ Som nevnt er ikke disse müslibarene så veldig søte. Jeg synes de ble veldig gode likevel. Du kan selvsagt tilsette litt honning eller flere dadler hvis du vil ha dem søtere.

♥ Müslibarene holder seg gode i flere dager. Oppbevar dem i en tett boks og helst i kjøleskapet. Kan også fryses.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/muslibar-med-chiafro