Müslibar med dadler og honning

Ingredienser



♥ 150 g dadler (se tips)
♥ 200 g honning (se tips)
♥ 150 g havregryn (se tips)
♥ 150 g mandler (se tips)
♥ 75 g sesamfrø
♥ 50 g linfrø
♥ 50 g kokos
♥ 150 g rosiner (se tips)

Pynt:
♥ 200 g kokesjokolade (se tips)

Fremgangsmåte

Mos dadlene til en fin mos (bruk food processor eller stavmikser til dette). Ha honningen i en kjele og varm opp på svak varme til den blir flytende. Bland daddelmosen med honningen.

Bland havregryn, mandler, frø, kokos og rosiner i en bolle. Tilsett daddel/honningen-blandingen og bland alt godt sammen.

Finn frem en kvadratisk form (ca. 20 x 20 cm) og kle den med bakepapir. Ha blandingen i formen og press den godt ned og ut i kantene med baksiden av en skje.

Stekes midt i ovnen ved 200°C i ca. 15 minutter.

Avkjøl helt (gjerne minst et par timer i kjøleskapet) før du deler opp i avlange firkanter med en stor kniv. Hvis barene går litt fra hverandre, er det bare å presse dem sammen igjen.

Smelt kokesjokoladen over vannbad. Dypp endene på barene i den smeltede sjokoladen og legg dem deretter på et brett dekket med bakepapir. Sett brettet i kjøleskapet til sjokoladen har stivnet, før du stabler dem i en pose eller boks.

Tips

♥ Bruk store, bløte dadler. Hvis de du har er tørre, hjelper det å legge dem en stund i kokende vann for å mykne dem opp.

♥ Jeg bruker fast honning (altså ikke flytende akasiehonning), som gjør at barene holder bedre sammen ved avkjøling.

♥ Jeg bruker store havregryn, men små, lettkokte kan også brukes.

♥ Mandler kan byttes ut med hasselnøtter, valnøtter eller pekannøtter - eller en miks av disse - hvis du ønsker.

♥ Rosiner kan byttes ut med tranebær, tørkede aprikosbiter eller fikenbiter.

♥ I stedet for kokesjokolade kan du bruke hvit sjokolade eller melkesjokolade.

♥ ♥ Disse barene er også gode uten sjokoladetrekk, og kan da fint oppbevares i romtemperatur. Hvis du dypper barene i smeltet sjokolade, bør du oppbevare dem kjølig slik at sjokoladen ikke blir klissete. De har lang holdbarhet i kjøleskapet og kan også fryses.

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

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