

Proteinbarer med kakaonibs og hamp

24 små eller 14 store

Lækker kompakt energi til rejsen og travle dage. Barerne er rige på protein og fibre, som stabiliserer blodsukkeret, og sundt fedt til cellerne. De har godt knas og masser af superfood i form af hamp, kakaonibs og chiafrø.



Ingredienser

Det tørre:

- 1 1/2 dl havregryn
- 1/2 dl sesamfrø
- 1 dl rå kakaonibs
- 1 dl afskallede hampefrø
- 1 dl hampeproteinpulver
- 2 dl valleproteinpulver
- 1/2 tsk vaniljepulver
- 1/2 dl kokosmel
- 1 dl gojibær
- 1 dl hakkede græskarkerner
- 1/2 dl hørfrø
- 1 tsk kanel
- 3 spsk chiafrø
- 3 spsk kakaopulver, gerne rå

Det våde:

- 100 g dadler
- 1/2 dl vand
- 50 g mandelsmør
- 50 g jordnøddesmør
- 1 stor spsk kokosolie
- 1 spsk agavesirup

Sådan gør du

- Sæt dadlerne i blød i vandet et par timer.
- Bland alle de tørre ingredienser i en skål.
- Blend det våde.
- Rør det tørre og det våde sammen.
- Bred massen ud i en firkantet form, der er foret med bagepapir. Brug fingrene!
- Sæt formen i køleskabet 1 times tid.
- Skær massen ud i 14-24 barer eller så mange, du nu synes.
- Pak dem ind i madpapir og læg dem i fryseren, indtil de skal spises.

Rebeccas fif

Du kan bruge andre former for proteinpulver. Chiafrø kan erstattes med sesamfrø. Agavesirup kan erstattes med honning eller ahornsirup. Gøjibær kan erstattes med rosiner.