

# Energi og proteinbar

Et mellemmåltid der er nemt at have med i tasken

16 stk

## Ingredienser

160 g dadler uden sten  
60 g mandel  
60 g hasselnødder, tørrede  
2 dl havregryn  
4 spsk kakaopulver  
4 stk æggehvite  
1 spsk citronsaft  
4 spsk sirup  
½ tsk salt  
25 g poppet quinoa (eller poppede speltkerner)  
70 g solsikkekerner  
70 g sesamfrø  
40 g chiafrø

## Fremgangsmåde

1. Blend dadler, havregryn, kakao, citronsaft, sirup og salt til en ensartet masse ( i foodprocessor )
2. Hak mandler og nødder groft og bland dem i massen sammen æggehvite, kerner og poppet quinoa.
3. Fordel massen i en lille bradepande og bag ved 150 grader i 20 minutter
4. Skær ud i 20 stykker og opbevar i køleskabet i en lufttæt beholder

### Tip!

Poppet quinoa kan udelades eller erstattes af poppet spelt. Mandler og hasselnødder kan erstattes af andre nødder. Kan pensles med mørk chokolade på toppen.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (51 g)
Energi	369 kcal/ 15449,8KJ	189 kcal/ 793,8KJ
Fedt	19 g	9 g
Kulhydrat	34 g	17 g
Protein	12 g	6 g