



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes sportsbar

Energibar med nødder, tranebær og chokolade **20. stk.**

er du slap og ligner en pomfrit - snup en sportsbar, så blir du fit..!

1. Tænd ovnen på 200 grader. Kom 5-kornsflager, valnødder og olie i en skål og bland det godt. Spred det ud på et stykke bagepapir på en bageplade. Bag det i ovnen i 8-10 minutter. Skru ned til 175 grader.
2. Kom farin og honning i en gryde og smelt det. Tag gryden fra varmen. Rør vaniljesukker og chokolade i. Afkøl blandingen i 5 minutter. Rør flageblanding, tranebær og valnødder i. Bland det godt sammen.
3. Hæld blandingen i en bageform (32x10 cm) foret med bagepapir. Pres blandingen let sammen med bagsiden af en ske. Stil formen i ovnen og bag ved 175 grader i ca. 10-12 minutter. Afkøl energibaren i 10 minutter i formen. Tag den op, læg den på et skærebræt og skær den i 20 tern. Opbevar ternene i en tætsluttende dåse. Pak dem i plastfilm eller læg dem i små plastbokse, når du skal have dem med, fx i sportstasken.



INDHOLD

5 dl 5-kornsflager eller havregryn
 1 dl hakkede valnødder
 1½ spsk olie
 1 dl brun farin
 4 spsk flydende honning
 1 tsk vaniljesukker
 3 spsk hakket, mørk chokolade
 1½ dl soltørrede tranebær, rosiner eller tørrede, bløde abrikoser i små tern

Tip: Du kan smuldre en bar over 1½ dl skummetmælksyoghurt som et nemt mellemmåltid

Energi pr. bar: 460 kJ (110 kcal). Kulhydrat 17 g. Fedt 4 g, heraf mættet fedt 0,6 g. Fedtenergi 29%, Frugt og grønt pr. person: 0 g. Fibre: 6 g pr. 100 g bolle



TrygFonden



Børnehjertefonden

