

Helges Energibar

Ingredienser:

250 g kakaomælk (2½ dl)

200 g lys sirup

100 g brun farin

100 g mørk chokolade

75 g hasselnødder

50 g tørrede abrikoser

200 g havregryn

100 g druesukker

25 g knuste cornflakes

50 g solsikkekerner

50 g rosiner

Næringsindhold pr 100 g ca.:	
Energi:	1257 kJ
Protein:	5,5 g
Kulhydrat	54,4 g
Fedt:	10,1 g



Fremgangsmåde:

Kakaomælk, sirup og brun farin opvarmes i en gryde ved svag varme til det bliver karamelagtigt. Det kan tage op til en halv time. Pas på at den ikke bliver for stiv.

Imens findeles chokolade, nødder og abrikoser i en hakkeskål (brug en foodprocessor eller lignende - se illustration).

Denne masse blandes med de øvrige ingredienser i en stor skål og den varme karamelmasse hældes over. Det hele røres grundigt igennem.

Massen lægges i en lille bradepande*¹ beklædt med bagepapir og trykkes godt sammen. Læg evt. bagepapir over og brug en kagerulle.

Bages i en ovn ved 170 °C i 15 min. Tages ud af formen og placeres med bagsiden opad på en bageplade med bagepapir. Afkøles lidt og skæres i barer på 5 × 4 stykker. Bages derefter yderligere 15 min., nu med bagsiden op.

Stilles til afkøling og sættes derefter i køleskab til yderligere afkøling. De færdige barer pakkes til slut enkeltvis ind i plastfolie. Opbevares i køleskab.

Dette giver 20 energibarere på ca. 4 × 8 × 1 cm med en vægt på ca. 60 g.

*¹ Indvendig mål på min er 31 × 21 cm