

Energibars

ENERGIBAR

Receptet är för 10-12 bars

300 gram färska dadlar

100 gram mandlar

100 gram cashewnötter

2 msk smält kokosolja

2 msk raw kakao

0,5 tsk äkta vaniljpulver

HUSGERÅD

Måttsats

Stekpanna

Matberedare

Bunke

Kastrull

Bakform

Kniv

Energibars

Energibars

Så här gör du

- Mät upp och rosta mandlarna i en stekpanna
- Mixa mandlarna i en matberedare med knivbladen
- Mät upp och tillsätt cashewnötterna och mixa lite lätt, man vill ha lite större bitar av cashewnötterna
- Häll över de mixade nötterna i en bunke
- Mät upp och kärna ur dadlarna
- Smält kokosoljan
- Lägg nu dessa i mixern tillsammans med den smälta kokosoljan, raw kakao och äkta vaniljpulver

[Köp Raw kakao](#) unknown

- Mixa till en härlig deg
- Lägg ner i bunken med nötblandningen
- Blanda ihop
- Nu kan du välja att göra bars som vi eller rulla till härliga energibollar
- Klä en avlång bakform eller annan mindre form med bakplåtspapper
- Fördela degen i formen och släta ut till ett jämt lager
- Låt vila i kylskåpet tills det stelnat, minst 1 timme
- Ta ut kakan och dela i avlånga bars eller önskad storlek

[Energibars2](#) or type unknown

[Energibars1](#) or type unknown

Förvara barsen i en glasburk eller liknande i frysen så håller de länge och är enkla att plocka upp närhelst man önskar.

När du tar med dig dina energibars under din [löparunda](#) kan du med fördel slå in dem i lite bakplåtspapper så de inte kladdar.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken \[shoppingcarticon\]](#)