

Crispy chokoladebarer

Opskrift til 7 barer

Samlet tid

20 minutter

Ingredienser

- 15 g puffet quinoa
- 5 g chiafrø
- 40 g pekannødder
- 20 g hørfrø (helst økologisk da det spises rå)
- lidt salt (gerne flagesalt)
- 100 g mørk chokolade
- 15 bløde dadler

Sådan gør du

1. Kom puffet eller poppet quinoa i en skål sammen med frø, nødder og salt.
2. Smelt chokolade og hæld over - vend det sammen.
3. Fjern stenene fra dadlerne og pres dadler ned i en lille form, hvis du har sådan en. De behøver ikke være firkantede. Det kan sagtens være en muffinsform. Jeg presser 2 dadler ned pr. form.
4. Hæld så chokoladeblandingen over og stil dem på frys i 15 minutters tid
5. Så er de ellers klar til at nyde