

Granolabarer

Opskrift til 12-14 stk.

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

- 100 g havregryn
- 1/2 tsk. salt
- 40 g græskarkerner
- 30 g solsikkekerner
- 40 g hvedemel
- 15 g chiafrø
- 150 g mandler
- 150 g honning
- 80 g smør
- 100 g mørk chokolade

Sådan gør du

1. Start med at tænde ovnen på 180 grader varmluft
2. Kom havregryn, salt, græskarkerner, solsikkekerner, hvedemel og chiafrø i en skål
3. Hak mandler groft og kom ved
4. Smelt smør og honning på en pande, så det bobler op
5. Hæld massen over blandingen i skålen og rør det sammen
6. Hæld det på en bageplade beklædt med et stykke bagepapir og fold papiret om blandingen, så det presses sammen som en firkant. Først de to modstående sider (lad os kalde dem øst og vest) og derefter "nord og syd" – så du altså får komprimeret massen til en firkant.
7. Bag så i 25 minutters tid. Tag bagepladen ud og lad det køle helt af.
8. Skær så ud i barer og smelt chokolade
9. Dyp siden af barerne i chokolade og læg dem til at tørre på bagepapiret igen. Drys evt. med en smule flagesalt på chokoladen