Mylibarer

Opskrift til 12 barer

Her er den perfekte snack til den søde tand, hvis du gerne vil spise noget lidt sundere. De her myslibarer er uden hvid raffineret sukker, hvis du vælger en sukkerfri chokolade. De har en virkelig god og sprød konsistens.

Forberedelsestid

10 min

Tilberedelsestid

15 min

Samlet tid

25 min

Ingredienser

- 1 æggehvide
- 3 spsk. kokosolie eller smør
- 3 spsk. agavesirup eller ahornsirup.
- 1 godt nip salt
- 50 g poppet quinoa (kan fås i en helsekost)
- 100 g blandede nødder (jeg bruger mandler, pistacienødder, pekannødder, hasselnødder og/eller morbær)
- 100 g mørk chokolade som overtræk (evt. sukkerfrit)

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 150 grader varmluft
2. Pisk æggehviden luftig i en skål og smelt kokosolien/smørret
3. Bland den smeltede kokosolie sammen med den piskede æggehvide og tilsæt også sirup og salt. Rør det sammen
4. Hak dine nødder groft
5. I skålen kommer du poppet quinoa og de grofthakkede nødder, morbær eller hvad du ellers ønsker at bruge. Bland det sammen
6. Smør det ud på en bageplade, så det stadig hænger sammen og danner en firkant
7. Bag I ovnen i 15-20 minutter til det er sprødt, men ikke brændt
8. Kom chokoladen over. Jeg brækkede blot små stykker, lagde dem oven på g lod dem smelte. Så kunne jeg derefter smøre det ud. Du kan også smelte chokoladen først.
9. Stil på køl til chokoladen er stivnet. Skær det ud i barer.