

Raw Muslibar

Ingredienser til 6 stk.

- 150 g medjool dadler, uden sten eller ca. 10 stk. med sten.
- 2 spsk kakao, usødet
- 1 spsk kanel
- 0,50 tsk stødt kardemomme
- 1½ dl havregryn, finvalset (50g)
- ½ dl mandler, finthakket (30g)
- 1 spsk sesamfrø

Drys

- 3 spsk havregryn, finvalset, til at vende i

Fremgangsmåde

- Hak dadlerne fint. (Tag stenene ud hvis det er dadler med sten.)
- Kom kanel, kakao, kardemomme og havregryn og dadlerne i en skål og rør rundt, til det er en jævn masse.
- Hak mandlerne fint.
- Ælt sammen med sesamfrø og hakkede mandler.
- Form 6 stk. müslibare og vend dem i gryn, som trykkes lidt ind i.
- Opbevares på køl eller spise i løbet af samme dag.

Inspiration fra valdemarsro.dk