

ENERGYBARS 6 st



Redskap	Ingredienser
dl-mått msk-mått bunke mixerstav tesked bakplåtspapper ugnsplåt kniv skärbräda	½ dl kokosflingor ½ dl solroskärnor ½ dl pumpakärnor 1 dl havregryn 1 äggvita 1 msk sirap (eller honung) 5 torkade aprikoser

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbetsuppgifter.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt på ugnen på 175 grader, över- och undervärme.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Hacka 5 torkade aprikoser i små bitar.<input type="checkbox"/> Lägg dem i en bunke.



Lägg i samma bunke;

- ½ dl kokosflingor
- ½ dl solroskärnor
- ½ dl pumpakärnor
- 1 dl havregryn
- 1 äggvita (= 2 msk)
- 1 msk sirap eller honung



- Mixa allt till en deg med mixerstaven.

TIPS: Dra ur elsladden och peta bort degen som fastnat med hjälp av en tesked.



- Lägg bakplåtspapper på plåten.



- Forma degen på pappret till en rektangel på 10x20 cm.

TIPS: Degen blir då ca ½ cm tjock.



- Skär rektangeln i 6 lika stora bitar.

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Grädda mitt i ugnen i ca 15 min. <p>TIPS: Titta vad klockan är när du ställer in plåten.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diska undan det du använt. <input type="checkbox"/> Torka och ställ tillbaka på rätt plats! <p>DISKA I VARMT VATTEN</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bryt isär bitarna när de svalnat lite.
	<p>Varför är en del torkade aprikoser mörka i färgen?</p> <p>Ekologiska aprikoser blir mörka i färgen när de torkar. Det är naturligt. Oranga aprikoser innehåller svavel-dioxid för att behålla sin färg.</p>