

Energibar med hallon och havregryn (vegansk)



 15 min.  160 kcal  SteviaSweet Crystal

Gör så här

Värm ugnen till 200 grader. Lägg bakplåtspapper i en liten ugnform (20x30 cm). Lägg alla ingredienser förutom hallon och havreflingor i köksmaskinens skål och mixa ihop till en jämn konsistens. Vänd försiktigt ned hallonen i massan. Tryck ned blandningen i formen och klappa fast havreflingorna på ytan. Grädda i ugnen cirka 20-25 minuter eller tills havreflingorna är gyllengula.

Låt svalna till kylskåpskallt innan du klipper upp bitarna.

Ingredienser för 14 portioner

200 g	cashewnötter
50 g	kokosflingor
3 (250 g)	mogna bananer
100 g	torkade dadlar
1/2 tsk	vaniljpulver
1/2 tsk	bakpulver
2 tsk	SteviaSweet Crystal
125 g	hallon
20 g	havreflingor

Näringsvärde per portion

160	kcal
672	kJ
6	g Protein
18	g Kolhydrater
9	g Fett