

Opskrift Raw Müslibar

1 dl græskarkerner – ristet på panden.
1 dl havregryn - finvalsede
1 dl mandler
1 spsk peanutbutter
15 dadler (ca 3 dl)

I en foodprocesser kører du havregryn og mandler.
Afhængig af hvor meget "bid" du vil have i din
müslibar, så kører det det til fint mel eller mere grov.
Tilsæt peanut-butter - kør igen.

Derefter hælder du dadlerne og 2/3 af græskarkernerne i foodprocessoren. Kør til du får en
klistret masse. Formes til små mini-müslibarer - drys med resten af græskarkernerne. En tur i
køleskabet og så er de klar til at komme i madpakken.

Der bliver ca. 10 stk. Du kan også trille dem til kugler – så bliver der 20-25 stk.

