

Proteinbar

Ingredienser

(9 stk. a 35–40 gram)

100 gr. Dadler uden sten (skift evt. nogle af dadlerne ud med figner)

30 gr. Kokosfedt

1 tsk. Lakridspulver (rå lakrids fra "By Johan Bülow")

60 gr. Hampe protein pulver

50 gr. tørrede blåbær (eller tranebær)

20 gr. Sesamfrø

50 gr. Mandler

50 gr. Hasselnødder (andre nødder kan også bruges, fx cashewnødder mm.)

30 gr. Hele Chiafrø

20 gr. Kværnet Chiafrø (i kaffekværnen)

2-3 spsk. citronsaft

½ - 1 plade 85% mørk øko - chokolade

(hvis der ønskes pynt på, kan hakket pistacie, tørre morgenfrueblade mm. bruges)

Jeg har brugt et par engangshandsker og ælte/blande med – det gør det meget nemt og hygiejnisk, hvis man gerne vil dele herligheden med andre; -)

Sådan gør du:

Dadler, kokosfedt, lakridspulver, hampeprotein, sesamfrø, hele Chiafrø, knuste Chiafrø, og citronsaft køres sammen i foodprocessor/køkkenmaskine, til det bliver en samlet masse. Det er nemmest hvis dadlerne ikke er for hårde.

Hasselnødder og mandler hakkes fint eller køres så crunchy man ønsker det i køkkenmaskine (vær obs. på, at hvis man køre nødder og mandler i kaffemølle, så bliver det til mel og ikke crunchy – smag og behag.)—

De hakkede nødder og blåbærrene blandes med hænderne (evt. handsker), i den rørte masse, til det bliver godt blandet.

Lav en lang kantet klods, ca. 4 x4 cm og ca. 30 cm lang/ eller rulle, og pak det i bagepapir og stil det koldt nogle timer, eller til næste dag. (eller form som det passer dig)

Del blokken i 3 stk. og skær nu hver blok på langs i 3 stk.

Smelt chokoladen i vandbad og pensel stykkerne så meget du syntes er lækker – stil det koldt til det er stivnet og vend så stykkerne og pensel på den anden side. (behøves ikke) Skal der pynt på er det nu, inden chokoladen tørre.

Opbevar dem køligt og tørt.

