

Energy Bar

Ingrediënten voor +/- 5 stuks:

6 ontpitte medjool dadels
2 el kokosolie (op kamer temperatuur)
15 gram zonnebloempitten
20 gr ongebrande en ongezouten amandelen
20 gr ongebrande en ongezouten pistachenoten
90gr cranberry's, gezoet met appelsap

Aan de slag!

Vorbereiding: **15 minuten**

Doe een vetvrij bakpapiertje in een ovenschaal.

Doe de dadels en de twee eetlepels kokosolie in de keukenmachine en meng totdat een plakkerige massa ontstaat.

Doe vervolgens de cranberry's erbij en laat de keukenmachine kort draaien. Daarna doe je de amandelen en de pistachenoten erbij en laat de keukenmachine weer kort draaien. De cranberry's en de noten mogen best grof zijn.

Doe het hele mengsel in het bakblik en verdeel zo goed mogelijk over de bodem. Haal nu de 'plak' eruit met het bakpapier en doe nog een stuk vetvrij bakpapier over de 'plak'. Nu kun je met een deegroller de 'plak' mooi egaal rollen en de randen wat aandrukken zodat je mooie randen krijgt.

Leg de 'plak' minimaal een uur in de ijskast om op te stijven. Daarna kan je er repen van snijden.

*Raise
the bar!*

