

Proteinbarer



Ingredienser:

250 gram tørrede dadler
100 gram mandler
40 gram proteinpulver, fx hampprotein
2 spsk. kokosolie
2 spsk. peanutbutter eller tahin
2 spsk. kakaopulver
1 tsk. kanel
1 tsk. vaniljepulver
2 spsk. kokosmel
1 spsk. honning
2 spsk. æblejuice eller lign.

Fremgangsmåde:

Kom alle ingredienser i en foodprocessor og 'blend' til massen er fin og ensartet. Kom massen i en beholder og stil den i køleskabet et par timer. Derefter kan du skære barerne i passende størrelser.