

Åsas Hälskobars, från Åsa Hagberg:

Nyttiga bars att variera till fikat eller som mellanmål. Det går alltid att byta ut en del av ingredienserna till vad man har hemma.

- 2 dl Cashewnötter (naturella)
- 1 dl Solroskärnor
- 1 dl blandade nötter (valnöt, pistage eller paranötter)
- ½ dl Pumpafrön
- 1 dl torkad frukt (blandning av ananas, mango eller äppelbitar)
- ½ dl Gojibär
- ½ dl Russin i choklad
- 1 dl Fullkornsgryn
- ½ dl valfri Fruk juice (ex. pressad apelsin)
- 3 äggvitor

Blanda alla torra ingredienser i matberedare. Vispa de 3 äggvitorna till hårt skum och tillsätt dessa till nötblandningen. Häll i juicen. Blanda ordentligt i matberedaren.

Bred ut smeten i långpanna eller i form. Grädda i 125 grader i ca. 25 minuter.

Låt smeten stelna ordentligt i frysen innan du skär den i bitar. Ringla smält, minst 70% mörk choklad över de skurna bitarna. Förvara dem sedan i frysen.

TIPS: Alla torra ingredienser kan bytas ut och blandas mot andra nötter, frukter eller frön efter tycke och smak. Var bara noga med mängdmåtten så att den torra mängden är 7½ dl.

Från: Åsa Hagberg