



Chokolade- chip-bars

INGREDIENSER

3 dl mysli
3 dl havregryn
1 dl solsikkefrø, ristede
90 g mørk chokolade, groft hakket
4 spsk. smør, smeltet
3 spsk. brunt rørsukker
½ vaniljestang
2 æggehvider
2 æggeblommer
3 spsk. sirup

FREMGANGSMÅDE

Smelt først smørret sammen med vaniljekornene, som du har skrabet ud af stangen (stangen kan du gemme til en anden gang, fx i et syltetøjsglas med sukker, så får du fint vaniljesukker). Kom også sukker og sirup i gryden, og smelt sammen.

Fjern fra varmen, og pisk æggeblommerne i til en glat masse. Kom hviderne i en stor skål, og pisk dem stive. Vend dem så sammen med smørmassen, og bland herefter resten af ingredienserne i.

Dæk en form med bagepapir, og smør det let. Fyld herefter massen i, så den er ca. 2 cm høj. Kom formen i en forvarmet ovn ved 175° i ca. 10 minutter.

Tag formen ud af ovnen, og køl ned i køleskabet. Herefter kan den stivnede masse tages ud og skæres i passende stykker.

TIPS

De udskårne barrer bliver rigtig fine ved at dyppe oversiden i mørk chokolade. Så bliver de virkelig lækre og indbydende. Du kan sagtens have denne chokolade-chip-bar i en lufttæt beholder i køleskabet og servere den i løbet af ugen. Det er klart, at man ikke altid har tiden til at bage sine egne energibarrer, men så findes der udmærkede barrer i fx helsekostbutikkerne, som er med rene råvarer, modsat dem, som er proppet med alt muligt mærkeligt.

