

Renates Energibarer

Hvorfor ikke lage dine egne energibarer?

Denne oppskriften fikk vi skreddersydd av Renate Solheim som driver Villa Vengetind i Isfjorden, Romsdalen. Den smaker rett og slett himmelsk!

Slik gjør du

Bland dette i en kasserolle og kok opp:

200 gram smør

180 gram honning

100 gram brunt sukker

1 Ts. kanel

Ha en kopp med kaldt vann og en teskje ved siden av. Når massen kjennes ut som fudge i munnen etter å ha vært i vannet, er konsistens bra.

Deretter blander du i annet godt som:

200 gram havregryn

250 gram nøtter

250 gram rosiner.

Eller velg en frokostblanding du sverger til, tørka frukt, nøtter og gryn du liker. Deretter har du alt dette i en liten langpanne og smelter så 100 G sjokolade som du har på toppen.

La dette avkjøles og kutt deretter opp i biter.

God Tur!

