

Energibars

Inspiration från Buffé nr 2 2015

Bra mellanmål. Kan förvaras i kylan eller frysen.

6 stora eller 12 små bars:

200 g avrunna kokta stora vita bönor

4 mak kokosmjöl

3 msk kakao

3 msk kokosolja

1.5 msk kokosnötsocker

12 färska urkärnade dadlar

2 dl havregryn

1 dl riven kokos

1.5 msk chiafrön

1/2 dl torkade gojibär

Skölj bönorna noga.

Mixa alla ingredienserna, utom den rivna kokosen, chiafrön och gojibär, till en slät smet.

Lägg smeten i en bunke och blanda i kokos, chiafrön och gojibär.

Forma smeten till 6 stora eller 12 små bars. Kan åxå formas till bollar.

Lägg i kylan minst 12 timmar innan servering.