

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

- 36 bitar
- Övrigt, Smårätter

JORDNÖTSBARS

Ingredienser

200 g fikon, torkade
1 msk kakao
2 msk kaffe, brygg *(kallt)*
1 dl musli
1 dl jordnötter
200 g russin
2 dl havregryn *(fiber)*
1,5 dl cornflakes *(bran)*
175 g choklad, mörk

Gör så här

ca 36 bars

1. Skölj fikonen och klipp bort de hårda stjälkarna. Skär fikonen i bitar och lägg dem i en mixer tillsammans med kakao och kaffe. Mixa ihop.

2. Mixa hastigt i müslin, flingorna, jordnötterna och hälften av russinen. Flytta över massan till en bunke och vänd i resten av russinen samt havregrynen.

3. Lägg ett bakplåtspapper i botten på en fyrkantig form, ca 24x24 cm. Lägg i massan och platta till så att det blir en jämn yta. Ställ in formen i kylen.

4. Smält chokladen i en skål på låg effekt i intervaller i mikron. Rör ett par gånger i skålen under tiden så att chokladen smälter jämnt.

5. Ta fram kakan och täck den med choklad. Ta en palett eller slickepott till hjälp. Ställ kakan kallt tills chokladen stelnat och skär sedan upp den i bitar.