**Gör dina egna mellanmålbars**

**Energibars förslag 1**

En god och nyttig energibar att ha i väskan och äta före eller efter träning eller mellan målen när suget sätter in.

8-10 st

* 1 dl fiberberikade havregryn/nakenhavre
* 1 dl solrosfrön
* 1/2 dl hasselnötter
* 2 msk krossat linfrö
* 1 dl torkade aprikoser
* finrivet citronskal från en citron
* 1-2 tsk honung
* 1 msk kanel
* 2 äggvitor
* 2 msk krossade all bran plus

Mixa samtliga ingredienser utom all bran och tryck ner den kladdiga smeten i botten av en avlång bakform med hjälp av en slickepott. Smula all branflingorna och strö dem över kakan. Tryck till dem försiktigt genom att stryka dit dem med baksidan av en sked. Grädda i mitten av ugnen ca 17 minuter i 100 grader. Låt kallna i kylskåp innan du skårar kakan i bitar i formen med hjälp av en vass kniv och lossar bit för bit försiktigt från kakformen, gärna med en stekspade. *Obs, dessa blir mjukare än de köpta, inte hårda. De innehåller varken stabiliserande ämnen eller choklad som fått stelna runt om. Det är viktigt att tänka på att låta kakan kallna helt innan man börjar skära i den. Jag slår in mina en och en i plastfolie efter ett dygn i kylen och förvarar* dem sedan *i kylen.*

**Energibars förslag 2**

**Ingredienser:**  
\* 1 dl havregryn  
\* ½ dl solrosfrön  
\* ½ dl pumpafrön  
\* ½ dl blandade nötter (jag tog mandlar, valnötter och hasselnötter)  
\* 1 dl torkade aprikoser  
\* 2 msk linfrö  
\* rivet skal från en citron  
\* 1 msk honung  
\* 2 äggvitor  
\* 80 g mörk choklad att pensla ovanpå (kan uteslutas)  
  
**Gör så här:**  
Sätt ugnen på 125 grader. Mixa alla ingredienser utom chokladen i en mixer. Tryck ut smeten på en plåt med bakplåtspapper till en ca 1 cm tjock platta.    
Grädda mitt i ugnen i 17 minuter. Låt kakan svalna ordentligt i kylskåp, gärna över natten och skär dem sedan i lagom stora portionsbitar. Om du vill göra dina bars extra goda så smälter du chokladen och häller över den kalla kakan. Skär med en varm kniv när chokladen stelnat.  
  
Slå in dem en och en i plastfolie - perfekta att ha i träningsväskan.

**Sportdryck**

* Blanda din egna sportdryck. Du behöver:

1 liter vatten + 0,5 dl druvsocker + 1 krm koksalt (NaCl) + 1–2 msk konc. juice eller saft

*Blanda ut druvsocker och salt i vattnet. Tillsätt därefter juice eller saft.*