Gör egna goda bars!
En lite grövre godbit som är vår bäste vän som mellis eller prova att göra egen kokos bounty. Här kommer recepten.

**Nyttiga bars ( 25 st)**1 dl mandlar

½ dl pumpafrön

2 dl torkad frukt t,ex dadlar, osvavlade aprikoser, russin

2 msk kokosolja

½ dl koncentrerad ekologisk äppeljuice

2 tsk malen kanel

4 dl havregryn

Gör så här: Kör först nötter, frön, frukt och olja i en matberedare/mixer. Häll sedan i äppeljuice och kanel. Tillsätt havregrynen lite i taget tills du har en ganska bastant deg.
Kavla ut mellan två bakplåtspapper och skär i bitar.

**Egen bounty ( 6- 8 bitar)**

2 dl dadlar utan kärna

1 dl kokoskräm ( det krämiga i en burk kokosmjölk)

200g riven kokos

½ tsk vaniljpulver

½ tsk malen kanel

100g mörk choklad 70% och så osötad som möjligt

Gör så här: Mixa allt utom chokladen till en jämn degmassa. Platta ut den mellan två bakplåtspapper och låt stå kallt i en timme. Skär massan i fingerstora bitar.
Smält chokladen i vattenbad och doppa sedan bitarna en i taget och lägg tillbaka på bakplåtspapper och låt stelna i kylskåp innan servering.

Låt väl smaka och lycka till!
Sara Pålbrant
Dipl kost & näringsrådgivare