

## **Bakade Proteinbars med lite hetta**

**4 dl Havregryn**

**2 dl russin**

**8 dadlar**

**200 gram mandel**

**250 gram kesella**

**2 ägg**

**1 dl mjölk, använd gärna en alternativ sort.**

**2 dl proteinpulver valfri smak, jag använde Holistics.**

**2 matsked honung**

**1 tsk havssalt**

**2-3 krm cayennepeppar**

Så här gör du:

Sätt ugnen på 100 grader. Lägg i alla ingredienser i en matberedare och kör till det är ordentligt blandat. Klä en form med bakplåtspapper och häll upp smeten i den. Det tar ca 1 timma för smeten att torka och bli ”lagom” kladdig. Har du bråttom kan du sätta upp gradtalet, men då går du tyvärr miste om de fina enzymerna och vitaminerna. Skär upp i bitar när det svalat och förvara dem i kyl eller frys.