

Protein & energirutor

Med quinoa, mandel och choklad

12 bitar;

2 msk kallpressad kokosolja

10 färska dadlar utan kärnor

2½ dl nötsmör (hassel- mandel- jordnötssmör)

1 dl pumpa- eller solrosfrön (rostade)

1 dl mandel

2½ dl quinoapuffar (eller bovete- amarant- eller rispuffar)

1 msk ingefärapulver

1 nypa havssalt

100 g mörk choklad (minst 70 % kakao)

Strö gärna över kokosflingor eller frystorkade bär om du vill, så blir de extra fina.

Rosta pumpa – eller solrosfröna i 10-15 min i 150 grader i ugnen eller en kort stund i torr stekpanna tills de börjar sprida en god doft. De får inte brännas vid. Låt de svalna.

Mixa mandel och pumpa eller solrosfrön någon minut i matberedare. Smält kokosfettet på låg värme och lägg i det och resten av ingredienserna utom puffarna och chokladen i matberedaren. Kör tills det är blandat. Lägg då i puffarna och kör försiktigt tills puffarna blandats ordentligt. Klä en form 15 x 20 cm med bakplåtspapper och tryck ut degen i den. Ställ in formen i frysen medan du smälter chokladen i vattenbad. Ta fram formen från frysen och bred den smälta chokladen över. Strö över kokosflingor eller frystorkade bär om du gillar det. Låt formen stå i frysen ca 1 timme, innan du skär den i bitar. Förvara bitarna i frysen och ät dem något upptinade.

Vill du ha ett nötfritt alternativ ersätter du nötter och nötsmör med smör gjort på frön i stället.