

Bakade Proteinbars med kvarg

15 dadlar

1 banan

1 1/2 dl laktosfri kvarg

1 dl mjölk, eller havre- eller nötmjök

2 ägg

1/2 dl pumpafrö

1 1/2 dl havregryn

3 msk kakao

1/2 tsk havssalt

1 tsk bakpulver

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 ca 20 x 25 cm med bakplåtspapper och häll upp smeten i den. Det tar drygt 1 timma för smeten att torka och bli ”lagom” kladdig. Har du bråttom kan du sätta upp gradtalet till 140 grader, då tar det ca 45 min, men då går du tyvärr miste om en del fina enzymer och vitaminer.

Skär upp i bitar när det svalat och förvara dem i kyl eller frys.

Lycka till! – Monica´s kök



www.byggdinhalsa.se