SAFTIGE MÜSLIBARER TIL DEN LILLE SULT

Du behøver ikke at gå på kompromis med god smag for at spise bæredygtigt.
Prøv disse lækre müslibarer. De smager fantastisk!

Til 8 müslibarer

Ingredienser

1,5 dl udblødte, kogte Ingridærter
(eller kikærter fra dåse)
100 g finvalsede havregryn
75 g tranebær
110 g fast honning

pynt

45 g mørk chokolade

Sådan gør du:
(Spring trin 1 og 2 over hvis du bruger kikærter på dåse.

1. start med at lægge ingridærtere i vand dagen før, de skal bruges (mindst 12 timer).
2. dræn vandet fra ærterne og kom dem i en gryde med nyt vand. Koges i 45 min, hæld vandet fra og køl dem af.
3. Skyl ærterne grundigt i en si og køl dem af.
4. Hak ingridærter og tranebær mellemfint og hæld dem i en skål sammen med havregryn.
5. Smelt honningen i en gryde (må ikke koge)
6. Bland honningen i skålen sammen med de ørige ingredienser så det er en sammenhængende masse.
7. beklæd et firkantet, ildsats fad (20 cm* 20 cm) med bagepapir, hæld massen i og mas det godt ned i fadet.
8. Bag 30 min ved 180 gr varmluft.
9. Smelt mørk chokolade og pynt müslibarerne.
10. Lad dem køle af og skær dem i 8 stykker.

Bæredygtig mad i Sønderborg