

Choklad- & pumpaproteinbars med kokos & vanilj

2 dl/ 80 gr kokos
0,5 dl/ 20 gr pumpaproteinpulver
6 msk/ 40 gr rå kakao
1 tsk vanilj
150 gr dadlar

Mixa torra ingredienser till ett fint mjöl i en höghastighetsblender eller en kraftfull matberedare.

Kärna ur dadlar och tillsätt till den torra blandningen.

Mixa samman snabbt på hög hastighet till en jämn och smidig deg.

För över degen till en större skål, knåda ihop den lätt och forma som du önskar.

För bars: Platta ut degen på en bit plastfilm, lagom stor att vika dubbel.

Vik över filmen så att den täcker degen. Använd en stor, platt skärbräda och tryck ner med kraft för att platta ut den i önskad tjocklek.

Sätt in i kylan i ca 30 min för att lätt kunna skära upp degen i bars!

Proteinpepparkaka

1 dl/ 60 gr solrosfrön
0,5 dl/ 20 gr pumpafröproteinpulver
1 msk mald kanel
2 tsk mald ingefära
1 tsk kardemummakärnor
½ tsk mald nejlika
50 gr dadlar
50 gr aprikos
50 gr russin

Mixa torra ingredienser till ett fint mjöl i en höghastighetsblender eller en kraftfull matberedare.

Kärna ur dadlar och tillsätt till dem samt aprikoser och russin till den torra blandningen.

Mixa samman snabbt på hög hastighet till en jämn och smidig deg.

För över degen till en större skål, knåda ihop den lätt och forma som du önskar.

För bars: Platta ut degen på en bit plastfilm, lagom stor att vika dubbel.

Vik över filmen så att den täcker degen. Använd en stor, platt skärbräda och tryck ner med kraft för att platta ut den i önskad tjocklek.

Sätt in i kylan i ca 30 min för att lätt kunna skära upp degen i bars eller använd pepparkaksformar!

Jordgubb, cashew- & limebars

1 dl/ 60 gr cashewnötter
1 dl/ 40 gr kokos
3 msk jordgubbspulver
Zest från ½ lime
1 liten nypa salt
100 gr dadlar

Mixa torra ingredienser till ett fint mjöl i en höghastighetsblender eller en kraftfull matberedare.

Kärna ur dadlar och riv limeskal.

Tillsätt till den torra blandningen.

Mixa samman snabbt på hög hastighet till en jämn och smidig deg.

För över degen till en större skål, knåda ihop den lätt och forma som du önskar.

För bars: Platta ut degen på en bit plastfilm, lagom stor att vika dubbel.

Vik över filmen så att den täcker degen. Använd en stor, platt skärbräda och tryck ner med kraft för att platta ut den i önskad tjocklek.

Sätt in i kylan i ca 30 min för att lätt kunna skära upp degen i bars!

Lakrits, chili- & citronbars med brännässla

1,5 dl / 60 gr kokos
0,5/ 30 gr cashewnötter
1 tsk anisfrön
2 små nypor salt
1 nypa chilipulver
1 msk rålakritspulver
1 msk brännässlapulver
Zest från ½ citron
100 gr dadlar

Mixa torra ingredienser till ett fint mjöl i en höghastighetsblender eller en kraftfull matberedare.

Kärna ur dadlar och riv citronskal.

Tillsätt till den torra blandningen.

Mixa samman snabbt på hög hastighet till en jämn och smidig deg.

För över degen till en större skål, knåda ihop den lätt och forma som du önskar.

För bars: Platta ut degen på en bit plastfilm, lagom stor att vika dubbel.

Vik över filmen så att den täcker degen. Använd en stor, platt skärbräda och tryck ner med kraft för att platta ut den i önskad tjocklek.

Sätt in i kylan i ca 30 min för att lätt kunna skära upp degen i bars!

Havtorn, mandel- & apelsinbars

100 gr mandel
2 msk havtorn
Zest från ½ apelsin
100 gr aprikoser- osvavlade
1 liten nypa salt

Mixa torra ingredienser till ett fint mjöl i en höghastighetsblender eller en kraftfull matberedare.

Tillsätt torkade aprikoser och rivet apelsinskal till den torra blandningen.

Mixa samman snabbt på hög hastighet till en jämn och smidig deg.

För över degen till en större skål, knåda ihop den lätt och forma som du önskar.

För bars: Platta ut degen på en bit plastfilm, lagom stor att vika dubbel.

Vik över filmen så att den täcker degen. Använd en stor, platt skärbräda och tryck ner med kraft för att platta ut den i önskad tjocklek.

Sätt in i kylen i ca 30 min för att lätt kunna skära upp degen i bars!

Bär- & vaniljpaj-bars

1,5 dl/ 80 gr mandel
0,5 dl/ 20 gr kokos
1 msk svartvinbärspulver
1 msk jordgubbspulver
1 msk blåbärspulver
1 msk lucumapulver
1 tsk vanilj
1 liten nypa salt
60 gr dadlar
60 gr aprikoser

Mixa torra ingredienser till ett fint mjöl i en höghastighetsblender eller en kraftfull matberedare.

Kärna ur dadlar och tillsätt till dem samt aprikoser till den torra blandningen.

Mixa samman snabbt på hög hastighet till en jämn och smidig deg.

För över degen till en större skål, knåda ihop den lätt och forma som du önskar.

För bars: Platta ut degen på en bit plastfilm, lagom stor att vika dubbel.

Vik över filmen så att den täcker degen. Använd en stor, platt skärbräda och tryck ner med kraft för att platta ut den i önskad tjocklek.

Sätt in i kylen i ca 30 min för att lätt kunna skära upp degen i bars!

Hallon- & rödbetsbars med hasselnötter & kakaonibs

100 gr hasselnötter
2 msk hallonpulver
1 msk rödbetspulver
1 liten nypa salt
2 msk kakaonibs
100 gr dadlar

Mixa hasselnötter till ett fint mjöl i en höghastighetsblender eller en kraftfull matberedare.

Kärna ur dadlar och tillsätt dem samt övriga ingredienser till hasselnötsmjölet.

Mixa samman snabbt på hög hastighet till en jämn och smidig deg.

För över degen till en större skål, knåda ihop den lätt och forma som du önskar.

För bars: Platta ut degen på en bit plastfilm, lagom stor att vika dubbel.

Vik över filmen så att den täcker degen. Använd en stor, platt skärbräda och tryck ner med kraft för att platta ut den i önskad tjocklek.

Sätt in i kylen i ca 30 min för att lätt kunna skära upp degen i bars!