



*7 sorters
välsmakande
Raw-godis/bars*

www.re-fresh.se

Re-freshing X-mas Bars

* Finns att köpa i Re-fresh Superfoods butik eller webshop.
Vid köp av samtliga *ingredienser på ett och samma recept ges 5 % i paketpris.
Gäller ordinarie priser.

1 dl/60 g Solrosfrön Eko*
0,5 dl/20 g Pumpakärnsproteinmjöl Eko*
1 msk Ceylonkanel mald Eko*
1,5 tsk Ingefärspulver*
1 tsk Kardemummapulver Eko*
½ tsk Nejlika Eko*
50 g Hela dadlar kärnfria Eko*
50 g Aprikoser- osvavlade Eko*
50 g Russin Eko*

Re-freshing Blue Vanilla Bars

* Finns att köpa i Re-fresh Superfoods butik eller webshop.
Vid köp av samtliga *ingredienser på ett och samma recept ges 5 % i paketpris.
Gäller ordinarie priser.

40 g Mandelproteinmjöl Eko*
0,75 dl/40 g Mandel Eko*
0,5 dl/ 20 g Coconut Milk Powder*
1,5 msk Svartvinbär Superfood*
1,5 msk Jordgubb Superfood*
1,5 msk Blåbär Superfood*
1 msk Lucumapulver Eko*
1 tsk Vaniljpulver Eko*
1 liten nypa Himalayasalt*
60 g Hela dadlar kärnfria Eko*
60 g Aprikoser- osvavlade Eko*

Re-freshing Sunset Bars

* Finns att köpa i Re-fresh Superfoods butik eller webshop.
Vid köp av samtliga *ingredienser på ett och samma recept ges 5 % i paketpris.
Gäller ordinarie priser.

20 g Hampaproteinmjöl*
80 g Hasselnötter
3 msk Hallon Superfood*
1 msk Rödbeta Superfood*
1 liten nypa Himalayasalt*
2 msk Cacao nibs Raw Eko*
100 g Hela dadlar kärnfria Eko*

Re-freshing Red Vanilla Bars

* Finns att köpa i Re-fresh Superfoods butik eller webshop.
Vid köp av samtliga *ingredienser på ett och samma recept ges 5 % i paketpris.
Gäller ordinarie priser.

30 g Mandelproteinmjöl Eko*
50 g Cashewnötter Eko*
1,5 msk Tranbär Superfood*
1,5 msk Havtorn Superfood*
1,5 msk Lingon Superfood*
2 tsk Vaniljpulver Eko*
1 liten nypa Himalayasalt*
60 g Hela dadlar kärnfria Eko*
60 g Aprikoser- osvavade Eko*

Re-freshing Summer Bars

* Finns att köpa i Re-fresh Superfoods butik eller webshop.

Vid köp av samtliga *ingredienser på ett och samma recept ges 5 % i paketpris.

Gäller ordinarie priser.

1 dl/ 40 gr Cashewnötter Eko*

20 g Hampaproteinmjöl Eko*

0,75dl/ 30 g Kokosflingor*

1,5 msk Coconut Milk Powder*

3 msk Jordgubb Superfood*

Rivet skal från 1/2 lime

1 liten nypa Himalayasalt*

100 g Hela dadlar kärnfria Eko*

Re-freshing Chocolate Dream Bars

* Finns att köpa i Re-fresh Superfoods butik eller webshop.

Vid köp av samtliga *ingredienser på ett och samma recept ges 5 % i paketpris.

Gäller ordinarie priser.

1,5 dl/ 60 g Kokosflingor*

1,5 msk Coconut Milk Powder*

0,5 dl/ 20 g Pumpakärnsproteinmjöl Eko*

6 msk/ 40 g Cacao Raw Eko*

2-3 tsk Hallon Superfood *

1-2 tsk Vaniljpulver Eko*

150 g Hela dadlar kärnfria Eko*

Re-freshing Fire Bars

* Finns att köpa i Re-fresh Superfoods butik eller webshop.
Vid köp av samtliga *ingredienser på ett och samma recept ges 5 % i paketpris.
Gäller ordinarie priser.

1 dl/ 50 g Kokosflingor*
1,5 msk Coconut Milk Powder*
0,5dl/ 30 g Cashewnötter Eko*
1 tsk Anisfrön
2 små nypor Himalayasalt*
3 nyor Chilipulver
1 msk Lakritspulver*
1,5 msk Brännässla Superfood*
Rivet skal från 1/2 citron
100 g Hela dadlar kärnfria Eko*

Tillvägagångssätt

Pulverisera först **hela torra** ingredienser till ett fint mjöl, med hjälp av en höghastighetsblender, till exempel vår Raw Pro Blender 1800 X.

Tillsätt sedan de **andra torra ingredienserna** och blanda/mixa igen.

Sist tillsätter du de **fuktiga ingredienserna** (plocka ev. ur kärnor) och kör på hög hastighet tills du får en jämn och smidig deg. Se mixer-instruktioner nedan.

Plocka ur degen och knåda, forma och dela degen till hur stora mumsbitar du själv vill ha! Blev degen något torr går det utmärkt att **knåda in extra fukt** i form av kokosolja eller någon av Re-fresh Superfoods raw-koncenrat.

För större platta bitar som **bars**, platta ut degen på en nonstick-yta (t.ex. en kraftig plastfilm) som går att vika över den plattade degen. Kavla sedan ovanpå eller tryck med något platt för att få ner degen till den tjocklek du vill ha. För att lättare sedan kunna skära upp den plattade degen - förvara den först en stund i kylskåp.

Mixer-instruktioner

OBS! Tänk på att degen i slutet kan bli kompakt och det är risk att du bränner din mixer om du kör på för länge. Ha den under uppsikt och låt mixern gå korta stunder. Även om bladen slutat snurra kan motorn försöka jobba och du bränner motorn.