



# Myslibar

Opskrift af V-ZUG Ltd



Tilberedning 15 Min.  
Tilberedningstid 25 Min.  
Styk 16  
Apparat CombairSteamer V2000 fra 2021

med havregryn og banan

## Myslibar

---

- 5 spsk rapsolie
- 5 spsk ahornsirup
- 1 æggevide
- 150 g knuste mandler
- 100 g finvalsede havregryn
- 30 g kokosrasp
- 50 g kerneblanding, finhakket
- 50 g bananchips, finhakket
- 4 spsk puffet amaranth
- 3 spsk tørrede tranebær eller rosiner, hakket
- 1 prise Fleur de Sel

## Myslibar

---

Forvarm ovnen med over-/undervarme til 160 °C.

Ælt alle ingredienser til en klæbrig masse med hænderne. Tryk dejen ud mellem to stykker bagepapir til en tykkelse på 1 cm, og tryk den godt sammen med hænderne. Træk den over i en bradepande, og fjern det øverste stykke bagepapir inden bagningen.

Bag myslibarerne på den midterste hylde i 25 minutter.

Skær dejen ud i 16 barer, mens den er varm.

## Tilberedelsestrin

---





**(For)varm ovnrummet til 160°C i Over-/undervarme**

**Forvarmning afsluttet. Sæt retten ind.**

**Over-/undervarme 160°C i 25 Min.**

## Tilbehør

---

Bradepande

