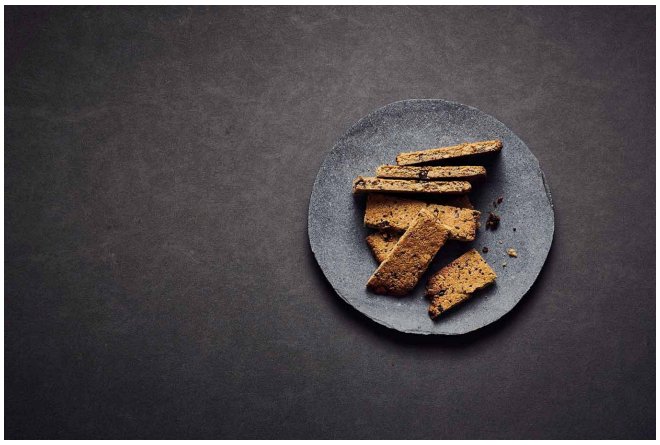
Myslibar

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

Yderligere oplysninger

Oprettet den	12.04.2023