



Cranberry energy bar

Рецепт від V-ZUG AT



готування	30 хв
Час	1 годин
готування	
Порції	15
Прилад	Combair SE з 2015 року

Preparation

100 g almonds, whole
30 g sunflower seeds
30 g pumpkin seeds

Розігріти робочу камеру до 160 °C Гаряче повітря

Put the almonds and seeds on a baking tray. Toast.

Засунути страву для готування

Гаряче повітря 160 °C протягом 15 хв

Готувати

225 g honey
180 g butter
185 g rolled oats, coarse
185 g rolled oats, fine
100 g cranberries, dried
60 g amaranth, puffed
3 g salt

Розігріти робочу камеру до 130 °C Гаряче повітря

Chop up the toasted almonds and pumpkin seeds. Mix all the dry ingredients together. Heat the honey and butter in a saucepan. Stir the melted butter and honey mixture into the mixed dry ingredients.

Spread the grain mixture to a thickness of 1.5 cm on a lined rectangular baking tray, then press down firmly using a second baking tray to make the mixture compact. Put the baking tray on the wire shelf in the preheated cooking space. Bake.

Засунути страву для готування

Гаряче повітря 130 °C протягом 1 годин

After baking, press the grain mixture down firmly again with a second baking tray. Allow to cool down before cutting into bars.





Поради

The energy bars can also be kept in an airtight container for several weeks.

For energy bars that are less sweet, use pear concentrate in place of honey.

Adding flavoured honey, fruit powder or vanilla extract to the grain mixture can give the energy bars a special note.

Аксессуары

2 enamelled baking trays $\frac{2}{3}$ GN, depth 20 mm

Wire shelf

Додаткова інформація

Складено

11.12.2019

