

OPSKRIFT

Picnic bar med Nutella®

Nem

30 min.



INGREDIENSER

8 BARER

3 spsk kokosolie

20 tørrede dadler

1 dl skrællede mandler

1/2 dl græskarfrø

2 dl havregryn

1 dl tørrede tranebær

1/2 kop vand

120 g Nutella®



**For at forberede denne
lækre opskrift er 15g
Nutella per person nok til
at nyde!**

Klargøring

1

Smelt kokosolie i en gryde

2

Bland kokosolie, dadler og mandler til en tyk dej i en foodprocessor.

3

Tilsæt græskarkerner, havregryn, tranebær og vand. Bland godt.

4

Dæk 2 aflange brødforme (ca.1 1/2 liter) med plastfolie og fordel halvdelen af dejen jævnt ud i hver af forme.

5

Lad det størkne i køleskabet.

6

Når dejen er størknet, fjern det fra dens forme. Spred Nutella[®] oven på det første lag, og læg derefter det andet lag ovenpå.

7

Skær til 8 barer og opbevares køligt og tørt.