

# Energibar

---

Et sundt, velmagende og billigt alternativ til de dyre energibarer der kan købes. Den kan også bruges til sund julekonfekt. God fornøjelse ☐

3 dl havregryn

½ dl solsikkekerner

200 g svesker

Vand

2 spsk. Flydende honning

## *Tilberedning:*

Rist havregryn sammen med solsikkekernerne på en tør pande eller i ovnen.

Læg sveskerne i blød i koldt vand og lun dem en anelse i en gryde.

Hæld vandet fra og hak dem fint. Tilsæt honning, gryn og kerner og blend i foodprocessor.

Form massen til 12 bjælker der opbevares køligt i lufttæt beholder.