



Beskrivelse

Hak tranebær og mandler groft.

Blend bananer, kakao og honning sammen med en stavblender. Rør havregryn, chiafrø og salt i. Tilsæt tranebær og mandler.

Kom blandingen i et ovnfast fad (15 x 23 cm) beklædt med bagepapir. Tryk massen sammen med bagsiden af en ske. Bag den i ovnen ved 180 grader i ca. 18 minutter. Lad massen afkøle helt, før den skæres i 12 myslibarer. Pak dem ind i madpapir. Opbevar myslibarrene i en bøtte med låg i køleskabet.

Ingredienser

- 3 små modne bananer
- 1,5 spsk. kakao
- 1 spsk. akaciehonning
- 200 g grovvalsedede havregryn
- 2 spsk. chiafrø
- 1 knsp. salt
- 100 g tørrede tranebær
- 50 g mandler