

Myslibar med tranebær

8-10 stk.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

100 g havregryn
25 g kokosmel
25 g græskarkerner
50 g soltørrede tranebær
1 dl ahornsirup
1/2 dl peanutbutter
1/2 dl vand

Beskrivelse

Bland havregryn, kokosmel, græskarkerner og soltørrede tranebær.

Kom ahornsirup, peanutbutter og vand i en gryde og bring det i kog. Vend blandingen i de tørre ingredienser.

Bred massen ud i en sandkageform (1,2 l) beklædt med bagepapir. Tryk den sammen til en sammenhængende masse ca. 1,5 cm høj. Bag massen i ovnen ved 140 grader i ca. 20-25 minutter, til den er gylden. Skær den ud, når den er afkølet.