

# MÜSLIBAR

## INGREDIENSER

40g smør	jeg bruger koldpresset kokosolie, det er et sundere alternativ)
1 dl. Grofthakkede mandler	skal ikke smuttes.
1 dl. Grofthakkede hasselnødder	
1 dl. Rosiner el. Tranebær	
2 dl. Kokosmel	
4 dl. Med frugt og nødder	Jeg brugte bare alm. Havregryn i stedet, da der tit er sukker i müesli.
2-3 dl. Fast honning	Pas på ikke at bruge for meget!!
Evt. Revet skal fra ½ appelsin	Giver en skøn smag

Et lille fad med kant og ca. 20 x 30 cm.

OBS! Alle målene er ca. Da müesli kan variere meget!

## ANVISNINGER

1. Smelt smørret på en stor pande.
2. Kom nødder og rosiner på og rist dem hurtig ved ikke for kraftig varme.
3. Tilsæt müesli (havregryn) og kokos og rør godt rundt.
4. Kom honning og appelsinskal ved og rør til det er helt smeltet.
5. Pas på varmen – det må ikke blive branket.
6. Konsistensen skal være sammenhængende og ret fast.
7. Kom bagepapir i fadet, og hæld massen i.
8. Brug bagepapiret til at trykke massen flad og helt ud til kanterne.
9. Læg papiret over, og lad massen blive helt kold. Vend den ud på et bræt, og skær den i firkanter med en skarp kniv dyppet i varmt vand.

Opbevares i bagepapir i en kagedåse eller lignede.

Jeg plejer at hakke 200 g. Chokolade og lægge det i bunden af fadet inden den varme masse hældes over, men det kan jo undlades.

# NORSK SNICKERSKAKE

## INGREDIENSER

2,5 dl. Sirup

1 dl. Sukker

1 dl. Kokosmel

1 glas Peanutbutter

1 liter Corn Flakes (Jeg bruger Kellogs Special K)

1 tsk. Vaniljesukker

2 plader chokolade

2 spsk. Palmin

## ANVISNINGER

1. Varm sirup, sukker, kokosmel og peanutbutter op i en gryde.
2. Bland cornflakes og vaniljesukker i.
3. Hæld derefter massen i en lille bradepande med bagepapir (ca. 20 x 30 cm.), og tryk den helt flad.
4. Smelt chokoladen og palminen sammen og hæld det over massen.

Lad massen blive helt kold. Vend den ud på et bræt, og skær den i firkanter med en skarp kniv dyppet i varmt vand.

Opbevares i bagepapir i en kagedåse eller lignende.