Müslibar uten steking



Ingredienser

♥ 2oo g store havregryn
♥ 50 g rosiner
♥ 70 g tørkede tranebær
♥ 30 g gresskarkjerner
♥ 30 g sesamfrø
♥ 40 g solsikkekjerner
♥ 30 g mandelflak
♥ 50 g valnøtter
♥ 40 g pistasjnøtter
♥ 30 g apsikat
- -
♥ 1 dl presset appelsinsaft
♥ 350 g honning (se tips)
♥ 1 ts kanel

Fremgangsmåte

Bland havregryn sammen med tørket frukt, kjerner og nøtter i en bolle.

Gjør klar to små, avlange brødformer som rommer 1 liter ved å kle dem med bakepapir i bunn og kanter.

Varm opp appelsinsaft, honning og kanel i en kjele og la blandingen koke inn i et par minutter. Ha i alt det tørre og rør godt rundt så alt sammen blir bløtet opp av honningsaften. La kjelen stå på varmen og rør hele tiden så ikke blandingen svir seg i bunnen av kjelen. Når blandingen virker tørr og klissete, tar du kjelen av platen.

Fordel blandingen i de to formene.

Klem så blandingen godt ned i formene og ut i kantene. Jeg bruker fingrene til dette, som jeg stadig fukter med litt vann. Det er viktig at blandingen presses godt sammen, ellers vil ikke barene henge sammen.

Sett formene så i kjøleskapet over natten. Da vil blandingen bli fastere i konsistensen. Løft den ut av formene ved å ta tak i bakepapiret. Skjær hver kake opp i avlange barer med en skarp kniv.

Oppbevar barene i kjøleskapet innpakket i matpapir.

Tips

♥ Jeg har her foreslått en blanding nøtter, kjerner og tørket frukt som jeg synes smaker veldig godt. Tranebær, pistasjnøtter, gresskarkjerner og apsikat gir dessuten lekre farger til barene. Du kan imidlertid bytte ut kombinasjonen nøtter og tørket frukt med den varianten du liker best.

♥ Siden disse barene ikke skal stekes, er det viktig at du presser massen godt ned i formene så barene henger sammen når de er kalde. Det er også lurt å bruke en litt fast honning for at de ferdige barene skal henge sammen. Jeg bruke her 1 flaske Flytende fjellhonning som er tykkere i konsistensen enn gresk akasiehonning, som selges på lignende flaske. Enda bedre blir det nok om du bruker fast honning fordi den vil bli hardere ved avkjøling og som dermed vil gjøre at det skal mer til før barene går fra hverandre.

♥ Dette er nokså søte og mektige müslibarer, som gir mye energi selv i små doser!

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/muslibar-uten-steking