

Myslibarer

Disse myslibarer er perfekte som en eftermiddagssnack eller når ungerne skal have lidt lækkert.

Du skal bruge:

125 g smør

120 g peanutbutter

150 g rørsukker

75 g honning

Skal af 1 usprøjtet appelsin

200 g havregryn

150 g dadler uden sten

40 g hørfrø

40 g solsikkefrø

40 græskarkerner

30 g blandet frø til topping

Sådan gør du:

1. Kom bagepapir i en bageform på 20×20 cm. Det skal gå op ad siderne. Tænd ovnen på 160 grader.
2. Kom smør, peanutbutter, rørsukker, honning og appelsinskal i en gryde. Tænd for lavt blus, og lad det smelte stille og roligt mens du rør jævnlige.
3. Kom havregryn, dadler, frø og kerner i smørblandingen og vend det godt rundt. Fordel massen i bageformen og sørg for at den er ensartet flad ved at glatte overfladen med en ske.
4. Fordel toppingfrøene jævnt på toppen og stil formen i ovnen. Bag massen i 30 minutter.
5. Tag formen ud af ovnen og lad det køle lidt af. Kom folie omkring massen og stil den på køl 1 times tid (Dette vil gøre det lettere at skære i den)

6. Når massen er kølet helt ned, kan den skæres i mindre stykker. De kan opbevares i ca. 5-7 dage i en lufttæt beholder.