

Solvejs favorit energibar

1 dl solsikkekerner

1 dl mandler

½ ( eller 1 🍫 ) dl chokolade

Hakkes i mindre stykker og blandes med:

½ dl rosiner

7½ dl havregryn

1 dl cornflakes (kan med fordel knuses i lidt mindre stykker)

Herefter koges en karamelmasse af:

1½ dl sirup

1½ dl brunfarin

1½ dl fløde

Lad massen koge lidt til den bliver en anelse tyk. Herefter vendes det hele sammen i en skål. Sørg for at røre det godt rundt og få fordelt karamelmassen.

Form en stor firkant ca 1½ cm tyk på bagepapir og tryk den godt sammen. Stilles i køleskabet natten over hvorefter den skæres ud i barer af passende størrelse som pakkes ind enkeltvis.

Opbevares i lufttæt kasse i køleskabet. god appetit