LINDA BEN

Hafrabitar með súkkulaði



Eldunartími

30 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

16 bitar

Lýsing

Hafrabitarnir eru trefja og orkuríkt millimál eða nesti. Þeir innihalda ekki hvítan sykur heldur hunang sem gerir þá sæta og góða á bragðið en suðusúkkulaðið gerir þá svo algjörlega ómótstæðilega. Það er upplagt að taka þá með í göngutúrinn eða fjallgönguna. Það er alveg öruggt að þeir munu slá í gegn hjá bæði fullorðnum og börnum.

Hafrabitar með súkkulaði

- 250 g haframjöl
- 150 g hveiti
- 2 tsk lyftiduft
- 2 tsk kanill
- 60 g vanillu próteinduft
- 70 g kókosmjöl
- 50 g hunang
- 200 g brætt smjör
- 4 egg
- 150 g Síríus Suðusúkkulaði
- Gróft sjávarsalt

Aðferð:

- Kveikið á ofninum og stillið á 175°C, undir og yfir hita.
- Setjið í skál haframjöl, hveiti, lyftiduft, kanil, vanillu próteinduft og kókosmjöl, blandið saman.
- Setjið í aðra skál hunang, smjör og egg, blandið saman.
- Hellið eggjablöndunni út í þurrefnablönduna og hrærið vel saman.
- Skerið suðusúkkulaðið niður og bætið út í deigið.
- Smjörpappírsklæðið 25×25 cm form og þrýstið deiginu í formið. Bakið í 20 mín.
- Kælið, skerið í bita og dreifið örlitlu sjávarsalti yfir.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.