

# Hummus proteinbar (1 personer)

## Forberedelse

### Fremgangsmåte

1. Forvarm ovn til 170 °C.
2. Fordel havregryn og mandler på stekebrett og rist i ovn i ca. 13 min. til lett gyllen farge. Avkjøl.
3. Smelt kokosoljen ved å sette glasset i varmt vann
4. Kjør kikerter, peanøttsmør, honning, tranebær og smeltet kokosfett til en jevn masse i foodprocessor/blender.
5. Grovhakk mandler og peanøtter
6. Bland alle ingrediensene
7. Press massen i GN-brett med bakepapir (ca. 2–3 cm tykkelse).
8. Avkjøl og skjær opp
9. Dypp, eller ringle over med sjokolade

Oppbevares kjølig



## Produkter

|                                                                                  |       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Havregryn                                                                        | 1 kg  |
| Solfrøkost *(Gluten,Havre gluten,Hvete gluten)                                   | 400 g |
| Kokosnøttolje                                                                    | 400 g |
| Peanøttsmør Crunchy *(Peanøtter)                                                 | 500 g |
| Honning                                                                          | 500 g |
| Tranebær tørkede                                                                 | 500 g |
| Mandler                                                                          | 500 g |
| Sesamfrø                                                                         | 100 g |
| Peanøtter                                                                        | 400 g |
| Solsikkekjerner Honningristet *(kan inneholde spor av                            | 500 g |
| Nøtter,Hasselnøtter,Kasjunøtter,Mandler,Paranøtter,Peanøtter,Valnøtter,Sesamfrø) |       |
| Hummus *(Sesamfrø)                                                               | 1 kg  |
| Aprikos Syltetøy                                                                 | 500 g |
| Sjokolade til topping                                                            |       |

*\*Allergener*