



INGREDIENSER:

6 ägg *

1 dl kallpressad rapsolja *
(Överängs Kvarn)

2 dl hampafrön eller linfrö *
(Överängs Kvarn)

Ca 1 dl äländsk äppelmust *

1 dl vetekli * (Överängs Kvarn)

2,5 dl havregryn * (Överängs Kvarn)

Ca 2 dl frysta eller färska blåbär (andra bär eller en blandning av bär fungerar också)

1 dl havtornskross * (tex Bärlund – bär & delikatesser)

Eventuellt ½-1 dl honung *
(beroende på hur söt du vill ha den)

En nypa salt

Produkter märkta med stjärna * finns att köpa äländska. Fråga i din butik om du inte hittar.

GÖR SÅ HÄR:

Krossa hampafrön eller linfrön: Mixa fröna tillsammans med äppelmust (börja med 1 dl, justera efter behov – inte för rinnigt, inte för stabbigt) i en mixer tills fröna är delvis krossade.

Tillsätt bären och mixa försiktigt lite till. Rör ner de övriga ingredienserna (ägg, rapsolja, vetekli, havregryn, havtornskross, honung och salt) och blanda väl tills allt är jämnt fördelat. Häll smeten i en form klädd med bakplåtspapper. Använd antingen en hög limpform (för längre baktid) eller en större och plattare form (för kortare baktid). Baka i ugnen vid 150 grader i 20-40 minuter, beroende på formens storlek. Känn med fingrarna och en sticka att energibaren är fast och inte kladdig. Höj eventuellt ugnstemperaturen på slutet för att få en fin yta.

Limpform: Baktid kan behöva vara närmare 40 minuter.

Större, plattare form: Baktid på cirka 20 minuter kan räcka.

Låt energibaren svalna helt innan du skär den i bitar. Förvara bitarna i kylan eller frysen för att hålla dem fräscha längre. De håller bäst i frysen och kan tas fram efter hand.

Variationstips:

Du kan variera bären och fröna beroende på vad som finns tillgängligt. Att blanda in en del torkade bär ger mer tuggmotstånd. Byt ut cirka hälften av de färska/frysta bären mot torkade bär.

Nyponpulver, lingonpulver eller andra liknande pulver är utmärkta tillskott för att öka näringsinnehållet, inklusive vitaminer, antioxidanter och mineraler.