

Energibollar med chokladsmak 12 stycken

10 färska dadlar, urkärnade
1,5 dl havregryn
0,5 dl kokos
1,5-2 msk kakao
1-2 msk kaffe/vatten
1 tsk vaniljsocker
(Ev 1 msk nötsmör ex jordnötssmör eller mandelsmör)
Kokos att rulla i

Mixa dadlar till en smet. Häll i övriga ingredienser, havregrynen sist och mixa eller blanda till en deg. Rulla bollar och rulla i kokos.

Mellanmåls muffins 10 - 12 stycken

2 ägg
2 mogna bananer
1 dl keso
3 dl havregryn
1 msk rapsolja
1 msk socker eller honung
2 tsk bakpulver
1-2 tsk kanel

Topping:

1 äpple + lite extra kanel

Mixa alla ingredienser till en smet. Du kan också mosa bananerna och blanda med övriga ingredienser. Klicka ut smeten i muffinsformar, gärna i muffinsplåt. Hacka äpplet i små bitar och strö över kanel. Tryck ned äppelbitar i formarna. Grädda mitt i ugnen på 200 grader i 20 minuter.

Energibollar med äpple och kanel – ca 20 stycken

1 dl russin
10 torkade aprikoser
1,5 dl grovrivet äpple
1 dl kokosflingor
2,5 dl havregryn
0,5 tsk kanel eller efter smak
1,5 dl naturella solroskärnor
2 msk vatten

Mixa russin och aprikoser med vatten. Tillsätt övriga ingredienser och mixa till bra konsistens. Forma bollar och rulla i kokos. Förvara kallt.

Müslibars ca 12 bars

- 1 dl kokosflingor
- 1 dl solroskärnor
- 1 dl pumpakärnor
- 2 dl müsli eller havregryn
- 2 msk honung
- 2 dl russin (eller annan torkad frukt)
- 3 ägg, endast vitorna

Mixa alla ingredienser i matberedare till en kladdig massa. Forma massan till tunna kakor. Baka i ugnen 20-25 minuter på 175 grader tills de är torra och har fått gyllenbrun färg. Du kan också bre ut massan till en stor kaka och skära i bitar i efterhand.