



## Havrebar

Havrebar er perfekt som et lite mellommåltid, i tursekken eller før/etter trening. Et sunt og godt alternativ til energi i hverdagen

🕒 40 - 60

👨‍🍳 ENKEL

# Slik gjør du

- ① Smør, honning (eller sirup) og sukker smeltes i en kjele og kokes i 1 min
- ② Havregryn tilsettes og alt røres godt sammen
- ③ Blandingen fordeles i en liten langpanne (20x30 cm) bekledd med bakepapir
- ④ Stek blandingen ved 150 °C i ca. 20 min
- ⑤ Etter steking, avkjøl før du skjærer opp i passe biter



Oppskriften kan gjerne tilsettes, frø, nøtter, sjokolade eller tørket frukt



Havrebar kalles også flapjack

## Ingredienser

450 g	<b>Urkraft Havregryn lettkokte</b>
300 g	smør
120 g	honning (eller sirup)
75 g	sukker

# Produkter du kan benytte til denne oppskriften



Urkraft  
Havregryn  
lettkokte