



Turbar (flapjack)

Det enkleste måltidet å spise på tur er kanskje en turbar. Med Urkraft havre blir turbaren både næringsrik og smakfull. Hva med å lage dine egne bars? Her er en av våre favorittoppskrifter

🕒 40 - 60

🍴 MIDDELS

Slik gjør du

- ① Smør, sirup og appelsinsyltetøy varmes til nesten kokepunkt og blandes med resten av ingrediensene, rør blandingen godt sammen noen minutter
- ② Trykk blandingen godt sammen i en liten langpanne ca. 20x30 cm dekket med bakepapir
- ③ Stek midt i ovnen ved 160 °C i ca. 30 min eller til den er gyllen (avhengig av ovn)
- ④ Når langpannen er avkjølt kuttet den i 16 biter. Pakk disse i plast, da vil de holde seg fint en ukes tid

Ingredienser

300 g	Urkraft Havregryn lettkokte
150 g	brun farin
150 g	smør
100 g	mandelflak*
100 g	tørkede tranebær**
50 g	lys sirup
50 g	appelsinsyltetøy
50 g	kokos



*Du kan også bruke hakkede nøtter eller gresskar/solsikkekjerner



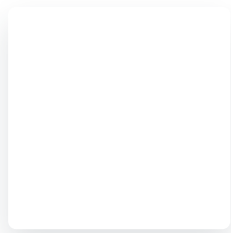
**Du kan også bruke rosiner eller aprikos

Produkter du kan benytte til denne oppskriften



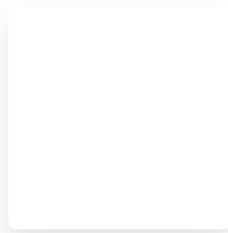
Urkraft
Havregryn
lettkokte

Lignende oppskrifter

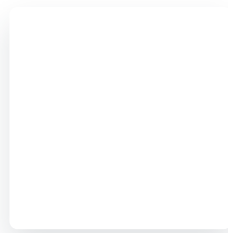


Pinnebrød

🕒 OVER 60



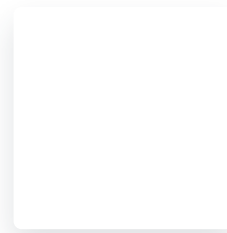
Sjokoladekake i
appelsiner



Innbakte
boller med
lamme kjøtt

🕒 OVER 60

🍳 MIDDELS



Turbrød
med egg

🕒 OVER 60