

Muslibar - topp mat på tur

Noen ganger er man i farta, og det er rett og slett ikke tid til å lage mat. Da er det godt å ty til en muslibar fra vesken (hjemmelaget selvfølgelig) i stedet for å kjøpe boller eller annet vomfyll.

Som turmat utklasser den søte kjeksen uten problemer.

Oppskriften jeg fant er som følger:

5 ss honning smeltes forsiktig i en panne, ha i

1 ss fruktose (eller 2 ss sukker)

5 ss rapsolje

1 egg

350 g grynmix av ønsket kvalitet

Bland alt (ta pannen av platen) og stryk det utover en liten langpanne (18x28 cm)

Stekes på 160 grader i 30 minutter, snu gjerne formen halvveis.

Deles i 12 biter og legges til avkjøling

Pakkes en og en i plastfolie eller alufolie. Husk å legge en i vesken. Kan varieres med peanøtter eller andre nøtter/frø du liker

