

# Energibar

## **Ingredienser:**

Det tørre:	4,5 dl. Rørsukker	
	9 dl. Havregryn	
	60 stk. Hassel nødder	<i>Blendes</i>
	60 stk. Mandler	<i>Blendes</i>
	2 dl. Solsikkekerner	<i>Blendes</i>
	6 dl. Mel	
	3 dl. Rosiner	<i>Hakkes fint</i>
	200 gr. Mørk chokolade (min 55% kakao / evt. Odense)	<i>Hakkes fint</i>
Det våde:	300 gr. Bagemargarine	<i>Smeltes i gryde</i>
	6 stk æggeblommer	
	6 Spsk. Honning	

## **Tilberedning:**

Bland det "tørre" i en skål, tilsæt og bland den smeltede margarine i.

Tilsæt æggeblommer og honning og bland/rør det godt sammen.

Kom det i en bradepande med bagepapir, fordel og komprimer det jævnt med en tykkelse på 2-3cm.

Bages i 20-25 min. ved 175 gr.

Efter bagning løftes kagen op og lægges på fast underlag og skæres ud i ca 2,5 x 5 cm stykker inden den er helt afkølet.