

choco- coco energy bar



Ingrediënten:

- 100 gram dadels zonder pit
- 100 gram gedroogde vijgen
- 20 gram geraspte kokos
- 50 gram pompoenpitten (eventueel geroosterd voor een nog intensere smaak)
- 100 gram rauwe cacao
- 1 eetlepel maca
- 20 gram chiazaad

Bereidingswijze

Smelt de cacao op zacht vuur in een pannetje met de maca.

Stop de dadels en de vijgen in een keukenmachine en pureer dit tot het helemaal fijn is. Doe de massa in een kom en voeg de rest van de ingrediënten toe behalve de cacao. Schep alles goed om.

Zorg dat de cacao helemaal is gesmolten en laat het een beetje afkoelen. Voeg dit vervolgens bij de massa, roer het nog een keer goed door elkaar en giet het in een rechthoekige schaal met keukenpapier of in een siliconen muffinvorm (of papieren muffinvormpjes) voor de ronde variant. Druk het goed aan en zet dit minimaal twee uur in de koelkast (als je haast hebt kunnen ze ook even half uurtje in de vriezer). Daarna zijn ze klaar.

Bron: <http://foodiesinheels.nl/>