

Saftiga energikakor



6 port

Ingredienser

- 1,0 st Banan medelstor (SLV)
- 2,0 msk Mandelsmör, mandelpasta
- 2,0 msk Agavesirap
- 2,0 dl Havregryn glutenfria
- 4,0 msk Pumpafrö (SLV)
- 3,0 msk Chiafrö (SLV)
- 4,0 tsk Kanel, malen
- 1,0 krm Salt m. jod (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Mosa bananen i en skål. Tillsätt mandelsmör och agavesirap. Rör om ordentligt tills det blir en jämn smet.
3. Tillsätt havregryn, pumpafrön, chiafrön, kanel och en nypa salt. Blanda ordentligt.
4. Forma till kakor på en plåt med bakplåtspapper och grädda ca 10-15 minuter.

VARIATION

- a) Byt ut pumpafrön mot andra valfria frön eller nötter.
- b) Smaksätt med valfria torkade bär eller lite kakaonibs.

Näring per 100 g	Näring per portion
321 kcal	175,2 kcal
9,7 g protein	5,3 g protein
15,7 g fett	8,6 g fett
32,7 g kolhydrater	17,8 g kolhydrater

