



Energibar solros

Antal enheter	11 st
Enhetsvikt i gram	100 g
Total tid för recept	0 min
Varav aktiv arbetstid	0 min

Ingredienser

Art nr	Varumärke	Artikel	Vikt (g)
61007	RHUMVEL	APRIKOSER TORKADE HELA NR	200 g
61004	RHUMVEL	TRANBÄR TORKADE 11,34 kg	200 g
22000	N/A	SOLROSKÄRNOR Bakery 22,68 kg	200 g
01103	DIPLOM	MANDELMASSA 5 kg	300 g
72721	LUBECA	CHOKLAD CHIPS MÖRK 70%	200 g
Total vikt			1100 g

Arbetsbeskrivning

Mixa de torkade frukterna till en grov smet i en matberedare. Tillsätt rostade solrosfrö och kör några varv till. Platta ut smeten på ett bakplåtspapper och ställ i frys. Kavla ut mandelmassan till önskad tjocklek. Skär upp fruktsmeten och mandelmassan i lika stora bitar, lägg fruktsmeten ovanpå mandelmassan. Doppa i choklad.



Energibar solros

Antal enheter	11 st
Enhetsvikt i gram	100 g
Total tid för recept	0 min
Varav aktiv arbetstid	0 min