

# Frugtstænger med kakao

400 g dadler uden sten 1-2 spsk. kakao  
200 g hasselnød 150 g kokosmel 2½ dl  
kokosmælk 50 g havregryn 2 spsk.  
honning 2 spsk. kokosmel til drys



Findel dadler, kakao og nødder i en foodprocessor eller multihakker.  
Bland massen med kokosmel, kokosmælk, havregryn og honning.

Kom massen i en lille bradepande ca. 18\*24 cm, og glat overfladen med en ske. Drys med kokosmel og sæt det i køleskabet til næste dag. Skær den i passende stykker, og opbevar den koldt.

Energi pr. person: 810Kj/193 kcal. Næringsindhold pr. 100 g:  
Protein 5,7 g. Fedt 24,5 g.  
Kulhydrat 41,3 g.

**Se trin-for-trin video**