

Kenneths energibarar

OPSKRIFT PÅ MY EVERLOVING WIFE'S ENERGIBARER TIL CYKELBUMSER:

Grundsubstansen:

2 dl. sirup [ca. 300 g]

1½ dl sukker [ca. 110 g]

2½ dl piskefløde [250 g]

FylDET: Der er mange muligheder.

Vi bruger nedenstående (det meste skal grov hakkes):

200 g havregryn

50 g solsikkekerner

50 g rosiner

50-100 g tørrede frugter og bær (fx tranebær, mango, melon)

30 g hasselnødder

30-50 g mandler

100 g druesukker [raketbrændsel!]

Bland de 3 grunddele (sirup, sukker og fløde) sammen i en gryde.

Varm det langsomt op og lad det simre meget svag varme i op til 40 minutter.

Pas på du ikke får for meget varme på så det ender med at blive en nougatblanding som du ikke kan bide igennem.

Hæld resten af fylDET i og rør rundt.

Hæld massen ud på bagepapir i en tykkelse på op til 1 cm.

Sæt det i ovnen ved 170 grader i 15 - 20 min.

Når massen bliver mørk i kanten har den fået nok.

Lad det størkne og skær ud i de former du måtte ønske.

Pak dem ind i mellemlægspapir og opbevar dem køligt gerne i køleskabet indtil de skal bruges.

Vi skærer massen ud i 45-50 stk. barer á 25-30 gram:

Energiindhold 4.600 kcal

100 kcal Kulhydratindhold

700 gram

15 gram

Tarmen kan ikke optage mere end 60 gram kulhydrat i timen under hårdt arbejde.

Team Danmark anbefaler i deres "Kost og Elitesport" at du indtager 30-60 gram i timen = 2-4 barer.

ADVARSEL: Må ikke spises som slik foran fjernsynet o.l. Det vil flux kunne ses på "kufferten".