

## Gulerodsbar

200 g. gulerødder, 1½ æg, 1 tsk. honning, 15 g. tørrede tranebær, 25 g. solsikkekerner, 25 g. græskarkerner, 20 g. mandler, 40 g. havregryn.

Skræl gulerødderne og riv dem. Hak mandler og tranebær groft. Bland alle ingredienser til en sammenhængende masse. Massen lægges på en bageplade med bagepapir. Læg et stykke bagepapir ovenpå og tryk så ovenpå massen, så den bliver fordelt ud på pladen. Den skal være ca. 2½ cm høj. Bages ved 200 grader i ca. 15 min., køles af og skæres ud til ca. 4–5 barer.



Opskriften er udviklet af Vognfjederen til snackkonkurrencen d. 3.4.14. De vandt 3. pladsen.



GENTOFTE KOMMUNE