

Opskrift på flapjacks. Flapjacks er en blanding af kage, slik og et sødt mættende mellemmåltid. Man kan putte alverdens ting i sine flapjacks: Tørret frugt, nødder, kerner, chokolade. Man kan blande chokomüsli med havregryn eller lave dem med havregryn alene. Kristian og jeg havde dem med på ekspeditionen til Sydpolen.

Flapjacks er nemme og lynhurtige at lave. Det kunne være supersjovt, hvis eleverne kunne have flapjacks med som mellemmåltid på aktivitetsdagen "Kampen Om Nordpolen"

Grundopskriften på flapjacks kommer her, og der kan suppleres med kerner/nødder/tørret frugt efter smag og behag.:

Ud af denne opskrift bliver der 25-30 flapjacks.

125 gram smør

125 gram farin

3 spsk. sirup

175 gram havregryn

175 müsli (jeg brugte chokomüsli)

Evt.: 100 gram græskar-/solsikkekerner.

Sådan laver du flapjacks/müslibars:

Tænd ovnen på 175 grader varmluft.

Smelt smør og farin i en gryde.

Tilsæt müsli og havregryn

Tilsæt sirup og rør godt. Tilsæt evt. flere nødder/kerner.

Beklæd en bageform med bagepapir og fordel flapjacks-blandingen heri. Det er en tør og smuldrende dej? men fortvivl ej, ovnbagningen vil få den til at hænge sammen. Tryk dejen godt ned i formen og bag kagen 15-20 minutter v. 175 grader.

Lad kagen køle af i formen og skær den i smalle firkanter når den er helt afkølet. Brug en skarp savtakket kniv.

Bedste hilsner fra Gregers ☺