



BARRETTE ENERGETICHE

Ideali come spuntino. Puoi utilizzare la frutta secca che più preferisci e sostituire la frutta essiccata con la tua preferita

🕒 15 minuti

🕒 45 minuti

🍴 12 porzioni

INGREDIENTI

- 120 grammi di fiocchi di avena
- 40 grammi di arachidi tostate
- 40 grammi di mirtilli rossi essiccati
- 40 grammi di nocciole
- 30 grammi di semi di zucca
- 130 grammi di miele
- 50 grammi di farina di frumento, integrale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prima di tutto pesate i Focchi d'avena o il mix. Poi pesate anche i semi e la frutta secca Infine tostate leggermente i semi con le mandorle e le arachidi in una padella antiaderente.
- 2° Fare raffreddare. Riunire in una ciotola i fiocchi, la frutta secca, i semi, i mirtilli, la farina e il sale, mescolate bene; Poi aggiungete il miele appena scaldato e mescolate bene:
- 3° Infine adagiate il composto in una teglia, precedentemente foderata di carta da forno e appiattite bene con l'aiuto di un altro foglio di carta da forno
- 4° Cuocete in forno a 180° per circa 20 – 25 minuti, azionando il grill gli ultimi 5 minuti. Attenzione che il tempo di cottura dipende da forno a forno. Quindi dopo i primi 15 minuti aprite e controllate le vostre barrette
- 5° Le barrette fatte in casa sono pronto quando risultano ben caramellate in superficie ed assumono un colore dorato. Infine sfornate e lasciate raffreddare perfettamente prima di tagliare le barrette, con un coltello a lama grande in rettangoli
- 6° Le barrette fatte in casa sono pronto quando risultano ben caramellate in superficie ed assumono un colore dorato. Infine sfornate e lasciate raffreddare perfettamente prima di tagliare le barrette, con un coltello a lama grande in rettangoli

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (38 g)	% AR
ENERGIA	404 kcal	152 kcal	8 %
PROTEINE	10 g	4 g	7 %
CARBOIDRATI	59 g	22 g	9 %
ZUCCHERI	30 g	11 g	12 %
LIPIDI	16 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	2 g	8 %
SODIO	15 mg	6 mg	0 %