



BARRETTE AL CIOCCOLATO E MANDORLE CON BIMBY

 5 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di mandorle dolci
- 50 grammi di fiocchi di avena
- 30 grammi di proteine in polvere (Whey Isolate) al gusto cioccolato
- 30 grammi di burro di arachidi
- 30 grammi di sciroppo d'acero
- 20 grammi di cioccolato fondente 90% (fuso)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pre-riscalda il forno a 180°C e rivesti una teglia con carta da forno.
- 2° Trita le mandorle e i fiocchi d'avena nel Bimby a velocità 7 per 10 secondi.
- 3° Aggiungili le proteine in polvere, il burro di arachidi e lo sciroppo d'acero. Mescola a velocità 5 per 20 secondi.
- 4° Aggiungili il cioccolato fuso e mescola a velocità 4 per 15 secondi.
- 5° Versa il composto nella teglia preparata e compattalo uniformemente.
- 6° Cuoci in forno a 180°C per circa 20-25 minuti o fino a quando le barrette diventano leggermente dorati sui bordi.
- 7° Una volta raffreddate, taglia le barrette nelle dimensioni desiderate.
- 8° **NOTA BENE:** usa del latte scremato o vegetale o dell'acqua per l'impasto se necessario

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (42 g)	% AR
ENERGIA	471 kcal	198 kcal	10 %
PROTEINE	23 g	10 g	19 %
CARBOIDRATI	35 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	14 g	6 g	6 %
LIPIDI	27 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	6 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	3 g	11 %
SODIO	61 mg	26 mg	1 %