



Barrette di frutta secca ed essiccata con semi e cioccolato

INGREDIENTI PER 25 BARRETTE

30 g di lamponi essiccati	20 g di nocciole
30 g di uva sultanina essiccata	20 g di mandorle
30 g di scorza d'arancia candita	20 g di pinoli
30 g di prugne essiccate	50 g di cioccolato fondente
30 g di albicocche essiccate	30 g di gallette riso
20 g di bacche di goji	80 g di cereali di mais
10 g di semi di lino	100 g di miele
20 g di semi di girasole	20 g di sciroppo d'acero
20 g di noci sgusciate	30 g di burro



PREPARAZIONE

🕒 Preparazione: 20 minuti 🕒 Cottura: 20 minuti

- Taglia la frutta essiccata a pezzetti e mettila in un recipiente.
- Tosta in padella nocciole, mandorle e pinoli; una volta raffreddati, taglia anche quelli lasciando pezzi abbastanza grandi.
- Apri e sminuzza anche le noci.
- Aggiungi alla frutta essiccata anche la frutta secca e i semi di lino e papavero.
- Unisci i cereali, e le gallette di riso sminuzzate con il coltello.
- Trita il cioccolato fondente e aggiungilo a tutti gli ingredienti.
- Scalda in un pentolino il miele con il burro e lo sciroppo d'acero; fallo raffreddare per evitare che il cioccolato a contatto con un calore eccessivo si scioglia e versare questo liquido negli ingredienti secchi.
- Amalgama bene, in modo che tutto risulti appiccicoso.
- Prendi una teglia grande 25x25 cm, rivestila con carta forno e ungi la carta con olio di semi, in modo che il composto una volta raffreddato si stacchi facilmente.
- Cuoci in forno caldo a 180°C per 3 minuti per far dorare, poi copri con carta forno e prosegui la cottura per altri 17 minuti.
- Togli dal forno e fai raffreddare bene.
- Estrai il blocco dalla teglia e dividilo a pezzi con un coltello seghettato, bagnandolo per evitare che si appiccichi al miele.
- Queste barrette possono essere consumate come snack, oppure sbriciolate ed aggiunte a gelato o yogurt.

LO SAI CHE?

Con le quantità indicate si possono realizzare 25 barrette. Sommando i valori nutrizionali di tutti gli ingredienti, ogni barretta contiene 82 calorie, 1 g di fibra e 0.6 mg di ferro.

I semi sono ottime fonti di acidi grassi omega 3 e di vitamine. Il cioccolato fondente dà energia e gusto, mentre i cereali e le gallette di riso conferiscono consistenza e sono una fonte di carboidrati complessi.

Promossa da

In collaborazione con

Realizzato con il sostegno
non condizionato di