

BARRETTE DI FIOCCHI E FRUTTA SECCA AL COCCO E CACAO

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

150 g fiocchi di avena integrale
120 g tra mandorle, semi di sesamo e semi di girasole
70 g uvetta
30 g cocco in scaglie
2 cucchiaini di miele
2 cucchiaini di cacao in polvere
1 bicchiere di latte riso-cocco

PROCEDIMENTO

Tritare grossolanamente fiocchi di avena e mandorle con l'aiuto di un frullatore. In una terrina mescolare tutti gli ingredienti asciutti, aggiungere il miele e lentamente il latte vegetale mescolando bene.

Il quantitativo di latte va aggiustato per ottenere il rilascio di amido dell'avena così da unire gli ingredienti, senza però farli ammorbidire troppo.

Stendere il composto in una teglia da forno formando un rettangolo di 1 cm di altezza; cucinare in forno preriscaldato a 180° C per una decina di minuti.

Far raffreddare e tagliare le barrette in porzioni di circa 40 g.

Conservarle preferibilmente in frigo.

