

BARRETTE DI FIOCCHI E FRUTTA SECCA ALL'ARANCIA

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

150 g fiocchi di avena e grano saraceno
120 g tra mandorle, semi di sesamo e semi di girasole
50 g uvetta
50 g mango disidratato
2-3 arance spremute

PROCEDIMENTO

Tritare grossolanamente fiocchi di avena e mandorle con l'aiuto di un frullatore; tagliare a striscioline il mango disidratato e unire in una terrina mescolando tutti gli ingredienti asciutti.

A parte spremere 2-3 arance e aggiungere mescolando bene il succo ottenuto, gradualmente. Il quantitativo di spremuta va aggiustato per ottenere il rilascio di amido dell'avena così da unire gli ingredienti, senza però farli ammorbidire troppo: deve formarsi un "composto" grossolano.

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.

