

BARRETTE DI FIOCCHI FRUTTA FRESCA E CIOCCOLATO

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

1 banana
1 mela
100 g di frutta disidratata tra datteri albicocche prugne e fichi
100 g di cioccolato fondente
100 g di mandorle
150 g di fiocchi di avena
cannella q.b.
1 cucchiaino di miele
1 di olio di girasole spremuto a freddo

PROCEDIMENTO

Tritare grossolanamente mandorle e fiocchi di avena e metter da parte.
Frullare la frutta disidratata assieme a banana e mela, e unire il composto a mandorle e fiocchi precedentemente tritati e al cioccolato fondente sminuzzato.
Amalgamare gli ingredienti, aggiungendo anche miele, olio e cannella.
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.

