

8 Οκτωβρίου 2014

Μπάρες δημητριακών με φρούτα και φιστίκια Αιγίνης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

1 φλυτζ. χουρμάδες ψιλοκομμένοι

½ φλυτζ. μέλι

1 κ. σ. λιναρόσπορος

- 1 πρέζα αλάτι
- 1 ½ φλυτζ. βρώμη
- 1 φλυτζ. αποφλοιωμένα φυστίκια
- 1 φλυτζ. αποξηραμένα cranberries
- 1/3 φλυτζ. κομματάκια λευκής σοκολάτας (προαιρετικά)

Εκτέλεση

1. Βάλε σε ένα μπλέντερ τους χουρμάδες, το λιναρόσπορο, το μέλι και το αλάτι και χτύπησέ τα, μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα.
2. Το μείγμα πρέπει να είναι μαλακό. Γι'αυτό, αν σου βγει πολύ πηχτό, πρόσθεσε 1-2 κουταλιές της σούπας μέλι.
3. Βάλε το μείγμα σε ένα μπολ και πρόσθεσε τη βρώμη, τα φυστίκια, τα cranberries και τα κομμάτια της λευκής σοκολάτας.
4. Ανακάτεψε και στρώσε το μίγμα σε ένα ταψί με λαδόκολλα. Βάλε το μείγμα στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά να παγώσει.
6. Όταν παγώσει, κόψέ το σε μπάρες.
7. Οι μπάρες διατηρούνται στο ψυγείο για 2 εβδομάδες.

Πηγή: tathaymastadwratisfysis.blogspot.gr