

## ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΜΕΙΓΜΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ



### ΥΛΙΚΑ

200 γρ. βρώμη  
60 γρ. κορινθιακή σταφίδα  
40 γρ. αμύγδαλα  
40 γρ. φιστίκια Αιγίνης  
40 γρ. σύκα ξερά σε κομμάτια  
2 κ.σ. ηλιόσποροι  
2 κ.σ. σουσάμι  
5 κ.σ. μέλι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180.  
Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη βρώμη, τα αμύγδαλα, τα φιστίκια και τους σπόρους.  
Προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε.  
Σε ένα μεγάλο ταψί τοποθετείται λαδόκολλα και ρίχνουμε πάνω το μείγμα.  
Το βάζουμε στο φούρνο για 20 λεπτά μέχρι να πάρει ένα χρυσό χρώμα. Κατά διαστήματα ανακατεύουμε με ένα πιρούνι.  
Το βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη σταφίδα και τα σύκα.  
Το αποθηκεύουμε σε αεροστεγή δοχεία.

**Θερμίδες ανά μερίδα : 220 kcal**