

Υγιεινές μπάρες δημητριακών



Συστατικά:

- 2 φλ. βρώμη
- 1/4 φλ. χοντροκοπανισμένα αμύγδαλα
- 1/4 φλ. ηλιόσπορος
- 1 κ.σ. σουσάμι
- 1 φλ. σταφίδες
- 1/4 φλ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 1/2 φλ. μέλι

Εκτέλεση:

- Ζεσταίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Βάζετε σε ένα ταψάκι μια λαδόκολλα και ρίχνετε μέσα τη βρώμη, τους ηλιόσπορους και το σουσάμι και τα ψήνετε για περίπου 10 λεπτά. Μετά τα μεταφέρετε σε ένα μπολ και προσθέτετε τις σταφίδες και ανακατεύετε.
- Σε ένα μικρό τηγάνι σε μέτρια φωτιά λιώνετε το βούτυρο και μετά προσθέτετε το μέλι και αναμειγνύετε.
- Στη συνέχεια ρίχνετε το μείγμα με το βούτυρο στο μείγμα με τη βρώμη και ανακατεύετε καλά. Απλώνετε το τελικό μείγμα σε ένα ταψάκι και το φτιάχνετε σαν στρώμα. Το βάζετε στο ψυγείο για να κρυώσει και μετά κόβετε σε ράβδους.

θερμίδες	240 kcal
πρωτεΐνες	5 gr
υδατάνθρακες	38 gr
λιπαρά	10 gr
χοληστερόλη	0 mg
φυτικές ίνες	3 gr
νάτριο	76 mg