

ΜΠΑΡΕΣ ΒΡΩΜΗΣ



ΥΛΙΚΑ

- 1/3 φλ. σύκα ξερά (κομμένα σε μικρά κομματάκια)
- 3 κ.σ. μαύρη σταφίδα
- 1/3 φλ. μέλι
- 2 κ.σ. ταχίνι
- 1 φλ. νιφάδες βρώμης
- 2 κ.σ. καρύδια χοντροκομμένα
- 1 φλ. δημητριακά ολικής άλεσης
- 1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Τοποθετείστε τη βρώμη, τα καρύδια και το σουσάμι σε μια λαδόκολλα.
- Ψήστε στο φούρνο για περίπου δέκα λεπτά.
- Προσθέστε τα δημητριακά, τα σύκα και τις σταφίδες
- Σε ένα κατσαρολάκι ανακατεύετε το ταχίνι, το μέλι, τη βανίλια και το αλάτι.
- Ζεσταίνετε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας για περίπου 2 λεπτά.
- Προσθέστε το μείγμα στα δημητριακά με τη βρώμη και ανακατέψτε καλά.
- Στην συνέχεια ψήνετε το μείγμα για 25 λεπτά.
- Βγάζετε απ' το φούρνο. Χαράσσετε σε κομμάτια και αφήνετε να κρυώσουν.

(Ενέργεια: 180 Θερμίδες ανά μερίδα)

Η συνταγή αποτελεί ένα νόστιμο και υγιεινό σνακ που μας δίνει ενέργεια και καλά λιπαρά.
Αποτελεί καλή επιλογή σνακ για μικρούς και μεγάλους.