

## ΜΠΑΡΕΣ ΜΗΛΟΥ



### **Συστατικά**

1 3/4 φλ. βρώμη

½ φλ. ταχίνι

1/2 φλ. μήλα ψημένα (ή βρασμένα) και αλεσμένα

40 γρ. καρύδια σε κομμάτια

60 γρ. μαύρη σοκολάτα σε νιφάδες

¼ φλ. μέλι

2 ασπράδια αυγού

1 κ.γ. μαγειρική σόδα - 1 κ.γ. κανέλα - 1 κ.γ. βανίλια

### **Εκτέλεση**

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180.

Βάζουμε σε ένα μπολ τη βρώμη, το ταχίνι, τη σοκολάτα, τα καρύδια, τη βανίλια, τα μήλα και το μέλι και αναμειγνύετε.

Μετά προσθέτουμε τα ασπράδια, τη σόδα και την κανέλα. Αν το μείγμα είναι πολύ συμπαγές προσθέτουμε λίγο γάλα.

Σε ένα μικρό ταψί ή πυρεξ στρώνουμε μια λαδόκολλα. Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και το χαράσσουμε σε σχήμα μπάρας. Ψήνουμε για 20 λεπτά.

Διατροφική ανάλυση (ανά μπάρα)
<b>Θερμίδες 216 kcal</b>
<b>Υδατάνθρακες 27 gr</b>
<b>Πρωτεΐνες 6 gr</b>
<b>Λιπαρά 9 gr</b>
<b>Φυτικές ίνες 4 gr</b>

### **Σχολιασμός**

Οι μπάρες μήλου είναι μια καλή επιλογή ως ενδιάμεσο γεύμα αλλά και ως πρωινό, ειδικά για άτομα που δεν έχουν χρόνο. Μας δίνει ενέργεια λόγω των υδατανθράκων που περιέχει και προέρχονται από τη βρώμη, το μήλο και τη σοκολάτα. Επίσης, περιέχει καλά λιπαρά οξέα από το ταχίνι (μονοακόρεστα) και από τα καρύδια (ω-3 λιπαρά οξέα). Τέλος, μας εφοδιάζει και με φυτικές ίνες.