

ΜΠΑΡΕΣ ΜΕ ΒΡΩΜΗ ΚΑΙ ΜΠΑΝΑΝΑ



ΥΛΙΚΑ

- 2 φλ. βρώμη
- 3 ώριμες μπανάνες
- 1 φλ. ταχίνι
- ¼ φλ. μέλι
- 1 φλ. κομμένα καρύδια
- 2 κ.σ. σουσάμι
- 1 κ.γ. κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώστε με ένα πιρούνι τις μπανάνες. Προσθέστε το ταχίνι, το μέλι και την κανέλα και ανακατέψτε τα ώστε να γίνουν ένα μαλακό μείγμα.

Προσθέστε στο μείγμα τη βρώμη, τα καρύδια και το σουσάμι.

Σε ένα μικρό και ρηχό ταψί βάζετε χαρτί ψησίματος. Βάζετε από πάνω το μείγμα και με μια σπάτουλα το φτιάχνετε ομοιόμορφα.

Ψήνετε στο φούρνο μέχρι να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα.

Το αφήνετε να κρυώσει και το κόβετε σε μπάρες

Οι μπάρες είναι ένα νόστιμο και πολύ υγιεινό σνακ για όλες τις ώρες και όλες τις ηλικίες. Περιέχει πολύτιμες φυτικές ίνες από τη βρώμη και την μπανάνα και πολύτιμα καλά λιπαρά οξέα από το ταχίνι, το σουσάμι και τα καρύδια.