

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Barrette ai fiocchi d'avena

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COSTO: **molto basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: **+ 3 ORE DI RIPOSO IN FRIGO**



Le **barrette ai fiocchi d'avena** sono uno **snack** **sano e goloso**, perfetto per la **colazione** o la **merenda**. Sono ricche di fibre, proteine e grassi buoni, che ti daranno energia e sazietà. Puoi personalizzare la ricetta delle barrette **aggiungendo altri ingredienti a piacere**, come **frutta secca, semi, cocco, cannella o altri aromi**, in base ai tuoi gusti e alla tua disponibilità.

Prova la ricetta delle barrette ai fiocchi d'avena, sono buonissime, facili, e se le confezioni una per una, possono diventare anche uno snack da borsetta, da portarti dietro durante i tuoi viaggi di

lavoro o di piacere. Torneranno davvero utili!

Ecco altre **ricette di snack** che potrebbero piacerti:

[Barrette ai cereali](#)

[Barrette di riso soffiato e cioccolato](#)

[Chips di patate al forno](#)

[Ceci al forno alla paprika](#)

[Stick di zucchine al forno](#)

INGREDIENTI

FIOCCHI DI AVENA 150 gr

BURRO DI ARACHIDI 150 gr

GRANELLA DI MANDORLE 30 gr

GOCCE DI CIOCCOLATO

SCIROPPO D'ACERO

PREPARAZIONE

- 1** Ecco come cucinare in casa le barrette ai fiocchi d'avena: in una ciotola capiente, mescola il burro di arachidi e lo sciroppo d'acero fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- 2** Aggiungi i fiocchi d'avena e la granella di mandorle e mescola bene per farli amalgamare con la crema.
- 3** Incorpora le gocce di cioccolato e mescola ancora.
- 4** Fodera una teglia rettangolare (circa 20x30 cm) con della carta forno e versavi il composto, livellandolo con il dorso di un cucchiaio o con le mani bagnate.
- 5** Pressa bene il composto per compattarlo e farlo aderire alla teglia. Metti la teglia in frigorifero per circa 3 ore, fino a che il composto si sia solidificato.
- 6** Taglia il composto in 10 barrette rettangolari o della forma che preferisci e conservale in frigorifero, in un contenitore ermetico fino al momento di consumarle.