

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Barrette ai cereali

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **10 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Le **barrette ai cereali** sono uno **snack goloso e nutriente**, la **ricetta è semplice e divertente** da preparare. Un composto di **fiocchi di cereali** a cui si aggiungono **frutta secca, semi oleosi**, miele o altri aromi a piacere.

Le **barrette ai cereali** sono **ideali per la colazione**, la **merenda** o per uno **spuntino energetico**. Apportano carboidrati complessi, fibre, proteine vegetali, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali, soprattutto **sono un'alternativa sana e naturale alle barrette industriali**, che spesso contengono zuccheri aggiunti, grassi idrogenati e additivi. Le barrette ai cereali fatte in casa sono sicuramente

più buone e più genuine di quelle comprate!

**Per sapere come si fanno le barrette ai cereali,
segui la nostra ricetta:**

INGREDIENTI

FIOCCHI DI CEREALI 1 tazza
FARINA INTEGRALE D'AVENA 1/2 tazza -
FARINA DI GRANO TENERO INTEGRALE
1/2 tazza -
ZUCCHERO DI CANNA 1/2 tazza -
SEMI DI GIRASOLE 1 manciata -
NOCCIOLE TOSTATE
UVETTA 1 manciata -
SCIROPPPO D'ACERO
SALE 1 pizzico

PREPARAZIONE

- 1** In una ciotola riunisci gli ingredienti secchi previsti, che sono: fiocchi di cereali, zucchero di canna, farina di avena, farina integrale, semi di girasole, uvetta e un pizzico di sale.
- 2** Aggiungi lo sciroppo d'acero in quantità tale da ottenere un composto morbido e malleabile.
- 3** Rivesti una teglia con carta da forno, aiutandoti con un cucchiaio inumidito, stendi il composto ad uno spessore di circa due cm.
- 4** Con un coltello lungo, taglia tanti rettangoli, scegli tu la misura che più ti aggrada.
- 5** Accendi il forno statico a 180 gradi e cuoci le barrette nella teglia per circa 10 minuti, trascorso questo tempo metti un paio di minuti sotto al grill del forno.

Prima di tagliare bene e rifinire le barrette, aspetta che si sia tutto raffreddato per bene.