

ANTIPASTI E SNACK

## Barrette Fit Antispreco con Polpa di Frutta e Avena

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Ogni mattina la stessa storia: premi il tasto del tuo estrattore di succo, ti godi il tuo pieno di vitamine e un secondo dopo ti ritrovi a fissare quel cestello pieno di fibre umide, chiedendoti come evitare di gettarle nell'umido.

Da oggi la tua routine in cucina cambia radicalmente: quel concentrato di nutrimento diventa l'ingrediente magico per sfornare delle deliziose **barrette con polpa di estrattore**, lo snack croccante e leggero perfetto per i tuoi attacchi di fame.

Questo riciclo intelligente ti permette di sperimentare una cucina circolare e golosa, un concetto che amiamo e che sviluppiamo spesso, come puoi vedere nella nostra raccolta di [5 ricette con estrattore di succo](#).

Mentre la tua teglia è in forno, puoi ottimizzare i tempi preparando un rinfrescante [estratto ciliegia mela zenzero](#), ideale da sorseggiare per accompagnare la tua nuova creazione fit.

Se invece ami variare la tua colazione e cerchi consistenze diverse ma ugualmente attente alla lotta agli sprechi, ti suggeriamo di provare la nostra soffice [torta padella scarti estrattore frutta](#).

Questa ricetta trasforma i residui vegetali in una ricarica di **energia pulita e fibre nobili**, regalandoti un panetto compatto, profumato alla cannella e facilissimo da porzionare per tutta la settimana.

## INGREDIENTI PER FARE LE BARRETTE FIT CON POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA (avanzata dall'estrattore, come mela, pera, pesca o carota) per ottenerla servono 800-900 g circa di frutta - 200 gr  
FIOCCHI DI AVENA 150 gr  
MANDORLE TRITATE  
GROSSOLANAMENTE 50 gr  
MIELE o sciroppo d'acero - 2 cucchiaini da tavola  
SEMI DI CHIA 1 cucchiaino da tavola  
CANNELLA 1 cucchiaino da tè

## PREPARAZIONE

**1** Inizia **lavando con cura la frutta** e le carote sotto l'acqua corrente.

Taglia a pezzi mele, pere e pesche eliminando solo i torsoli e i semi. **Mantieni assolutamente la buccia** per non perdere il prezioso apporto di fibre.

Per quanto riguarda le carote, ti consiglio di **rimuovere la buccia** esterna, a meno che non siano biologiche e perfettamente pulite da ogni residuo di terra.





**2** Ora che gli ingredienti sono pronti, **accendi il tuo estrattore di succo** e posiziona i due contenitori per raccogliere i liquidi e gli scarti.

Inserisci i pezzi di frutta e carota un po' alla volta nella bocchetta, lasciando che la macchina separi perfettamente la parte liquida da quella solida.

Versa il succo ottenuto in un bicchiere per gustarlo subito e, soprattutto, **recupera tutta la polpa** rimasta nel vano di raccolta: ti serviranno circa 200 grammi per dare vita alla ricetta.



**3** Accendi il forno e impostalo in modalità **ventilata a 180°C** così che raggiunga la temperatura ottimale mentre prepari l'impasto.

Prendi poi una teglia rettangolare di piccole dimensioni e **rivestila con della carta da forno** per evitare che il composto si attacchi.

Prendi una **ciotola capiente** e versa all'interno la polpa di frutta recuperata dal tuo estrattore.

Aggiungi subito i **focchi d'avena** e le mandorle tritate grossolanamente per dare una nota di croccantezza.



4 Unisci ora il miele, i semi di chia e il tocco profumato della cannella.

Mescola con cura tutti gli ingredienti utilizzando un cucchiaio, amalgamandoli dal basso verso l'alto.

Continua a girare fino a ottenere un **composto omogeneo** e dalla consistenza leggermente appiccicosa.





**5** Trasferisci l'impasto all'interno della teglia che hai foderato in precedenza.

Ora **schiaccia con forza** usando il dorso di un cucchiaio bagnato: questo piccolo trucco eviterà che il composto si appiccichi all'utensile.

Livella bene la superficie fino a raggiungere uno **spessore uniforme di circa 1,5 cm** per garantire una cottura omogenea.





**6** Metti la teglia nel forno già caldo e **inforna per 30 minuti** mantenendo la temperatura a 180°C.

Controlla la cottura negli ultimi minuti: le tue barrette saranno pronte quando la superficie risulterà **ben dorata e compatta** al tatto.

Quando il panetto è **completamente freddo**, sollevalo delicatamente dalla teglia aiutandoti con i lembi della carta da forno e appoggialo su un tagliere stabile.

Prendi un **coltello a lama liscia e ben affilato**: questo è fondamentale per ottenere un taglio netto ed evitare che i fiocchi d'avena si scompongano.

Pratica prima dei tagli verticali e poi orizzontali, esercitando una **pressione decisa dall'alto verso il basso** senza seghettare, così da ricavare le tue barrette della dimensione che preferisci.



# COME CONSERVARE LE BARRETTE FIT ALLA FRUTTA

Dato che la polpa di frutta trattiene una naturale umidità residua, una corretta conservazione è fondamentale per mantenere intatta la freschezza dello snack.

Puoi riporre le tue barrette in un **contenitore ermetico** di vetro o plastica, posizionandolo in un luogo fresco e asciutto: si conserveranno perfettamente per **4-5 giorni**.

Se la tua cucina è particolarmente calda, ti consiglio di trasferire il contenitore direttamente in **frigorifero**, così rimarranno compatte e piacevoli da addentare.

Vuoi farne un pieno per le settimane successive? Puoi tranquillamente **congelare le barrette** già tagliate, separandole l'una dall'altra con piccoli pezzi di carta da forno. In freezer dureranno fino a **2-3 mesi** e ti basterà scongelarle a temperatura ambiente un'ora prima di consumarle.

## CONSIGLI E VARIANTI

Vuoi personalizzare ancora di più il tuo snack zero sprechi? Ecco alcuni **trucchi e varianti** per adattare la ricetta ai tuoi gusti o alle tue esigenze alimentari:

**Effetto super croccante:** se ami la consistenza stile granola bar, dopo aver tagliato le barrette, disponile nuovamente sulla teglia e infornale per altri **10 minuti**.

**Cottura in friggitrice ad aria:** puoi velocizzare i tempi cuocendo l'intero panetto direttamente nel cestello foderato con carta forno a **180°C per circa 20 minuti**.

**Variante gluten-free:** l'avena è ideale per questa preparazione. Per andare sul sicuro in caso di intolleranze, ti basta scegliere dei **flocchi d'avena certificati senza glutine**.

**Arricchisci l'impasto:** dai spazio alla fantasia sostituendo le mandorle con noci o nocciole, oppure aggiungi una manciata di **gocce di cioccolato fondente** per una nota super golosa.

**Alternativa 100% vegana:** se preferisci evitare gli ingredienti di origine animale, sostituisci il miele con la stessa quantità di **sciroppo d'acero** o sciroppo d'agave.