

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Barrette ai semi di chia e avena fatti in casa

DOSI PER: 12 pezzi    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE:

*TEMPO DI RIPOSO: 45 MINUTI (10 MINUTI PRIMA DEL TAGLIO + 35 MINUTI PER IL RAFFREDDAMENTO COMPL*



Ti capita mai, nel bel mezzo della giornata, di avere quella **voglia improvvisa di dolce** ma non vuoi rovinare i tuoi progressi con troppe calorie? Se cerchi uno **snack sano e genuino** da tenere sempre in borsa, queste **barrette ai semi di chia e avena fatte in casa** sono la soluzione perfetta per placare la fame senza sensi di colpa.

Preparare queste **barrette energetiche fai da te** è semplicissimo e ti permette di evitare i prodotti industriali spesso troppo ricchi di zuccheri raffinati. Grazie alle proprietà dei semi di chia, otterrai uno

spuntino ricco di omega-3 e fibre, capace di regalarti un prolungato senso di sazietà e l'energia giusta per affrontare il lavoro o un intenso spuntino pre-allenamento.

Se ami utilizzare questo superfood nelle tue preparazioni fit, ti consiglio di provare anche la [Confettura veloce di fragole ai semi di chia](#) o il freschissimo [Chia pudding](#), ideale per iniziare la giornata con leggerezza.

Cerchi altre idee per le tue colazioni sane? Non perdere il [Porridge overnight con kefir](#). Se invece vuoi sperimentare diverse consistenze croccanti, scopri come preparare le [barrette ai fiocchi d'avena](#), le classiche [barrette ai cereali](#) o la versione più golosa delle [barrette di riso soffiato e cioccolato](#).

Sei pronto a creare il tuo **spezza-fame naturale**? Segui i miei consigli tecnici per ottenere una consistenza perfetta e super compatta!

## INGREDIENTI PER LE BARRETTE AI SEMI DI CHIA E AVENA

MANDORLE 125 gr

FIOCCHI DI AVENA 230 gr

SEMI DI CHIA 2 cucchiaini da tavola

SALE FINO 1 pizzico

MIELE 100 gr

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 80 ml

## COME FARE LE BARRETTE AI SEMI DI CHIA E AVENA

- 1 Per iniziare la preparazione, trita grossolanamente le mandorle. Versale in una ciotola capiente e unisci i fiocchi d'avena, i semi di chia e un pizzico di sale, ingrediente essenziale per bilanciare la dolcezza finale. Mescola con cura per amalgamare bene tutte le polveri.



**2** Preriscalda il forno in modalità statica a **160°C** per evitare di bruciare il composto. Nel frattempo, in un pentolino a fiamma molto dolce, fai scaldare appena il **miele** e l'**olio**, mescolando giusto il tempo di renderli fluidi e ben amalgamati.

Versa il liquido caldo nella ciotola con gli ingredienti secchi. Usa una spatola per mescolare accuratamente, assicurandoti che l'avena risulti ben ricoperta e **appiccicosa** in modo uniforme.



**3** Fodera una teglia con carta da forno e versa il composto. Distribuiscilo uniformemente fino a raggiungere uno **spessore di circa 1 cm**. A questo punto, esegui il passaggio segreto per la compattezza: **pressa il composto con estrema forza** utilizzando il dorso di un cucchiaio o il fondo di un bicchiere, oppure un batticarne pulito, eliminando ogni spazio vuoto.

Inforna e lascia cuocere per circa **15-18 minuti**: le barrette saranno pronte non appena i bordi risulteranno leggermente dorati.



**4** Sforna la teglia e lascia intiepidire il composto per circa **10 minuti**. È fondamentale rispettare questo tempo: se tagli subito l'impasto si sbriciolerà, se aspetti che sia del tutto freddo risulterà troppo duro da incidere.

Mentre il blocco è ancora tiepido, ricava le porzioni utilizzando un **coltello a lama liscia ben affilato**. Lascia infine raffreddare **completamente all'interno della teglia**: solo quando saranno fredde e perfettamente compattate potrai staccare le tue barrette.



## COME CONSERVARE LE BARRETTE AI SEMI DI CHIA E AVENA

Puoi conservare le tue barrette fatte in casa in **frigorifero per circa una settimana**. Per mantenerle perfettamente croccanti ed evitare che assorbano l'umidità, ti consiglio di avvolgerle singolarmente con della **carta stagnola** o carta da forno.

In alternativa, puoi riporle in un **contenitore a chiusura ermetica**, avendo cura di separare i vari strati per non farle attaccare tra loro. Se ne hai preparate in abbondanza, puoi anche **congelarle già tagliate in monoporzioni**: ti basterà lasciarle a temperatura ambiente per qualche minuto prima del tuo spuntino!

## IDEE E VARIANTI PER LE BARRETTE AI SEMI DI CHIA E AVENA

La ricetta base di questo snack è incredibilmente versatile. Se desideri un'alternativa 100%

vegetale, ti basterà sostituire il miele con la stessa quantità di **sciroppo d'acero** o di agave: le tue barrette manterranno la stessa compattezza perfetta.

Puoi personalizzare la parte croccante in base a ciò che hai in dispensa. Prova a sostituire le mandorle con **nocciole tostate, noci pecan** o pistacchi. Per un twist ancora più salutare, aggiungi un cucchiaino di **semi di girasole o di zucca** all'impasto secco.

Se invece vuoi concederti una coccola extra, unisci al composto delle **gocce di cioccolato fondente** rigorosamente fredde di frigo (per non farle sciogliere in cottura), oppure della frutta disidratata come **mirtilli rossi o albicocche a pezzetti**, ideali per creare un delizioso contrasto dolce-acidulo.